غذا سے علاج

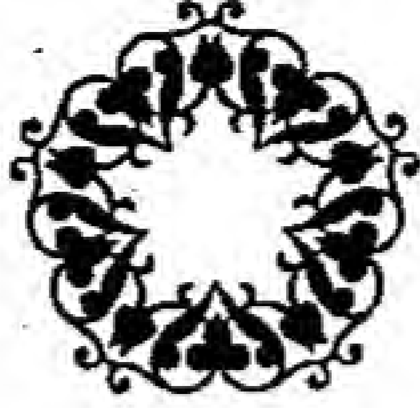
کا انسائیکلوپیڈیا



مُصنّف:
احتشام الحق قریشی

نظرثانی:
ڈاکٹر تنویر حسین عظیمی


بسم اللہ الرحمن الرحیم



فبأي آلاء ربكما تكذبان

تو تم اپنے پروردگار کی کون کون سی نعمت کو جھٹلاؤ گے؟

غذا سے علاج

کا انسائیکلوپیڈیا

اگر آپ واقعی بیمار ہیں تو علاج کے لیے قدرتی غذاؤں کی طرف
رجوع کریں ورنہ مہلک ادویات آپ کی صحت کو برباد کر دیں گی

مصنف:

اختشام الحق قریشی

نظر ثانی:

ڈاکٹر تنویر حسین عظیمی

ناشران

بُک کارنر

شوروم: بالمقابل اقبال لائبریری بک سٹریٹ جہلم پاکستان

فون نمبر 0544-614977 موبائل 0323-5777931

پرنٹرز۔ پبلشرز۔ کمپوزرز۔ ڈیزائنرز۔ بک سیلرز۔ ہول سیلرز اینڈ لائبریری آرڈر سپلائرز

اشاعت .... مئی 2014ء

نام کتاب .... غذا سے علاج کا انسائیکلوپیڈیا

مصنف .... احتشام الحق قریشی

نظرثانی .... ڈاکٹر تنویر حسین عظیمی

تزئین واہتمام .... شاہد حمید/ولی اللہ

معاونین .... گگن شاہد/ امر شاہد

سرورق .... ابوامامہ

مطبع .... زاہد بشیر پرنٹرز، لاہور

التماس: اللہ ربّ العزت کے فضل وکرم سے انسانی طاقت اور بساط کے مطابق کتاب کی پروف ریڈنگ، ایڈیٹنگ، طباعت، تصحیح اور جلد بندی میں انتہائی احتیاط کی گئی ہے۔ تاہم غلطی کا احتمال بہرحال باقی رہتا ہے۔ بشر ہونے کے ناطے اگر سہواً غلطی رہ گئی ہو یا صفحات دُرست نہ ہوں تو ناشر، پروف ریڈرز اور طابع ہر قسم کے سہو پر اللہ غفور ورحیم سے عفو وکرم کے خواست گار ہیں۔ قارئین سے گزارش ہے کہ کتاب میں اگر کہیں بھی غلطی یا خامی نظر آئے تو ازراہِ کرم مطلع فرمادیں تاکہ آئندہ ایڈیشن میں دُرستگی عمل میں لائی جاسکے۔ ادارہ "بک کارنر جہلم" کے متعلقین اپنے کرم فرماؤں کے تعاون کیلئے بے حد شکر گزار ہیں۔ (ناشر)

For Kind Visit:
www.facebook.com/bookcornershowroom

BC

بک کارنر شوروم
بالمقابل اقبال لائبریری
بک سٹریٹ جہلم پاکستان

فون نمبر 0544-614977, 621953 موبائل 0323-5777931

ای میل bookcornershowroom@gmail.com

فہرست

غذا کیا ہے؟

اس کرۂ زمین پر بسنے والی ہر مخلوق کو غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ غذا جسمانی بھی ہوتی ہے اور غذا روحانی بھی ہوتی ہے کیونکہ انسان اور دوسری ہر مخلوق جسم کے ساتھ روح بھی رکھتی ہے۔

اس کرۂ ارض پر خواہ چرند ہوں یا پرند۔ خواہ درندے ہوں یا انسان اور روحانی مخلوق جنات اور فرشتے ہوں۔ یا صحرا، خواہ درخت یا پودے ہوں یا ندی نالے ہر کوئی اپنی ضرورت کے مطابق کہیں نہ کہیں سے اپنی ضرورت کے مطابق غذا حاصل کر رہا ہے۔ اگر اس کائناتی نظام کا بغور مطالعہ کیا جائے تو اکثر ایک کا فضلہ دوسرے کی غذا بن جاتا ہے۔

جس طرح جسم کو جسمانی غذا کی ضرورت ہوتی ہے جو کہ آگ مٹی ہوا پانی سے تخلیق ہوتی ہے اسی طرح جسمانی وجود کے اندر روح بھی کام کرتی ہے چاہے وہ جسم کسی بھی مخلوق کا ہو کیونکہ اس کائنات کے اندر ہر چیز اپنی شکل وصورت رکھتی ہے اور اس شکل وصورت کو تخلیق کرتی ہے۔ اگر جسم کی غذا مادی وسائل ہیں تو روحانی غذا روحانی وسائل ہیں انسانی جسم جو کہ ایک مشین ہے۔ اس مشین کو چلانے کے لیے روزانہ کم از کم دو وقت

کی غذا کی ضرورت پڑتی ہے اور انسانی روح کی غذا، اللہ تعالیٰ کا ذکر ہے۔

جس طرح انسان اپنی مادی غذا کے ساتھ اپنی روحانی غذا ذکر کے ذریعے حاصل کرتا ہے جو کہ جسمانی صحت کے لیے بہت ضروری ہے۔ اسی طرح دوسری مخلوق بھی اپنی جسمانی غذا کے ساتھ اپنی روحانی غذا کے لیے ہمہ وقت اپنے خالق و مالک اللہ تعالیٰ کے ذکر میں مشغول ہے۔ اور اسی کی تسبیح کرتی ہے۔ جس نے اپنی خصوصی رحمت اور محبت کے ساتھ مخلوق کو پیدا کیا۔

اللہ ربّ ہے یعنی پالنے والا۔ رب کے معنی یہ ہیں کہ پیدا کر کے مخلوق کو جسمانی اور روحانی وسائل عطا کرنے والا۔ تو ہمیں چاہیے کہ ہم جب بھی جسمانی غذا حاصل کریں تو اس رب کریم کا ذکر کر کے روحانی غذا حاصل کریں۔ ہمیں اس کا ہر حال میں شکر ادا کرنا چاہیے۔

جب ہم اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ نعمتوں کو استعمال کرتے ہیں تو ہم اس کا شکر ادا کرتے ہیں کیونکہ خالی زبان سے یہ کہنا کہ یا اللہ تیرا شکر، یا اللہ تیرا شکر ہے کوئی معنی نہیں رکھتا۔ اس لیے شکر کا مطلب یہی استعمال ہے اگر روکھی سوکھی کھانا ہی زندگی کی معراج ہوتا تو اللہ تعالیٰ نے اتنی بڑی تعداد میں زمین پر پھل، فروٹ، اناج پیدا کیوں کیے۔

اللہ تعالیٰ کی دوسری نعمتوں کے ساتھ ساتھ غذا ایک بے بہا نعمت ہے۔ لوگ غذا کو مختلف مقاصد کے لیے کھاتے ہیں۔ کوئی پیٹ بھرنے کے لیے کھاتا ہے کوئی توانائی بحال رکھنے کے لیے کھاتا ہے۔ کوئی پہلوان بننے کے لیے کھاتا ہے اور کوئی محض اس لیے کھاتا ہے کہ سانس چلتا رہے تاکہ وہ خالق کائنات کی عبادت کرنے کے قابل رہے۔

آخر الذکر بندوں کے دم قدم سے ہی اللہ تعالیٰ ہم جیسے لوگوں کی پردہ پوشی فرماتا ہے۔

انہی نیک بندوں کے بارے میں حضور نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا:

"اللہ تعالیٰ فرماتا ہے کہ میرے کچھ بندے ایسے ہیں جن کی وجہ سے میں بارش برساتا ہوں اور زمین پر اناج اگاتا ہوں اور کھیتیوں کو اگاتا ہوں۔ اگر یہ میرے بندے میرے بھروسے پر کوئی قسم کھا لیں تو میں اپنے اوپر لازم کر لیتا ہوں کہ اسے پورا کروں۔"

ہر شخص نے زندہ رہنے کے لیے کچھ نہ کچھ کھانا ہے۔ اگر وہ چند Selected چیزیں کھائی جائیں تو جزو بدن بن کر جسم کو توانائی مہیا کر کے روزمرہ کی گوناگوں مصروفیات کے قابل بناتی ہیں اور اگر غذا بلا ضرورت محض عادت کے طور پر ٹھونسی جائے تو یہ توانائی کو ضائع کر کے جسم میں امراض کے لیے آماجگاہ بن جاتی ہے۔

غذا اللہ تعالیٰ کی ایسی نعمت ہے کہ اس میں مختلف عوامل سے گزر کر خون بن جانے کی صلاحیت بدرجہ اتم موجود ہے۔ غذا کے طور پر ہم جو کچھ بھی کھاتے ہیں۔ وہ معدہ میں جاتے ہی ہضم کے مختلف مراحل سے گزر کر خون بن جاتی ہے اور اس کا کچھ حصہ براہ بول و براز بطور فضلہ خارج ہو جاتا ہے ہم جیسی غذا کھائیں گے یقیناً ویسا ہی خون بنائے گی۔

اب سوال یہ ہے کہ اعلیٰ اور متوازن غذا کون سی ہو گی؟ اگر میں اس لفظ اعلیٰ اور متوازن کو اس مضمون کا عنوان بنا دوں تو یہ درست اور قرین قیاس لگتا ہے۔

اعلیٰ غذا

اسے کہتے ہیں جو دیکھتے ہی اپنی خوبصورتی کی وجہ سے منہ سے رال ٹپکا دے۔ رال ٹپکانا ایک محاورہ ہے۔ اصل میں اس کا طبی معنیٰ یہ ہو گا کہ جو غذا دیکھنے کو بھی بھلی لگے اس کی خوشبو دل و دماغ کو مسرور کر دے اور شوق پیدا کر دے کہ فوراً اس پر ہاتھ

صاف کر دیا جائے۔ ایسی غذا کو دیکھتے ہی بلکہ اس کے تصور سے ہی منہ میں ایک قسم کا پانی بھر آتا ہے۔ اسے ہی رال ٹپکنے کے محاورہ میں استعمال کیا گیا ہے۔

حالانکہ یہ حقیقت روز روشن کی طرح واضح ہے کہ جن لوگوں میں یہ خاصیت پائی جاتی ہے میرے نزدیک ان کا نظام ہضم بہترین ہوتا ہے اور جس کا نظام ہضم بہترین ہوگا اس کی صحت بھی یقیناً بہتر ہوگی۔ لہٰذا اعلیٰ غذا اسے کہیں گے جسے دیکھنے، سونگھنے اور کھانے سے آتش شکم مزید بھڑک اٹھے۔

تھوڑی سی توجہ کی ضرورت ہے کہ مثلاً کڑاہی گوشت پکا ہوا ہے اور اسے خاتونِ خانہ نے روٹی کے اوپر ویسے ہی ڈال دیا ہے اور روٹی بھی زیادہ پکنے کی وجہ سے جلی ہوئی ہے تو کیا اس غذا کو اعلیٰ کہا جائے گا؟ اسے کھانے کو دل چاہے گا؟

اس کی نسبت یہی کڑاہی گوشت ایک بہترین پلیٹ میں رکھا جائے اور اس کے ساتھ سلاد ہو، دہی ہو، سبز دھنیا اور انار دانہ کی چٹنی رکھی ہو روٹیاں بہترین پکی ہوئی ہوں اور ہاٹ پاٹ میں محفوظ کر دی گئی ہوں، صاف ستھرے گلاس میں پانی رکھا ہو تو کیا خیال ہے اس نفاست پر دل پھڑک نہ اٹھے گا۔ اور جس شخص نے ایک روٹی کھانی ہو وہ بھی یقیناً دو تین پر ہاتھ صاف کرے گا۔ ایک ہی غذا دو مختلف انداز میں پیش کی گئی ہے۔ لیکن کھانے والا ثانی الذکر کو رغبت سے کھائے گا اور یہی اعلیٰ غذا کہلانے کی حق دار ہے۔ اس کے ساتھ چٹنی ہے اور اس کے ساتھ ہی پھل رکھ دیے گئے ہیں بھوک بھی بہت لگی ہوئی ہے۔ تو بھی انھیں دیکھ کر اس غذا پر ٹوٹ پڑنے کو دل چاہے گا اس جملہ میں ایک فقرہ آیا ہے کہ بھوک لگی ہوئی ہو اصل یہی ایک فقرہ ہے جو اس چٹنی کو بھی اعلیٰ غذا کہنے پر مجبور کر رہا ہے۔ لہٰذا بھوک کا لگا ہوا ہونا ضروری ہے بھوک بالکل نہیں ہے لیکن کھانے کی عادت پوری کرنے کے لیے کھایا جائے تو یہ مرض پیدا کرنے کا موجب ہے۔

اس لیے صادق یعنی سچی بھوک بھی غذا کو اعلیٰ بنا دیتی ہے۔ اعلیٰ غذا وہی ہے جو دیکھنے، سونگھنے، کھانے، بھوک کو مٹانے جسم کو چاک و چوبند کرنے، جلد ہضم ہونے کی اور بدل ما تحلیل مہیا کرنے کی قوت رکھتی ہو۔

متوازن غذا

متوازن غذا ایسی غذا کو کہتے ہیں جس میں جلد ہضم کی قوت موجود ہو اور کھانے کے بعد طبیعت پر گرانی پیدا نہ ہو۔ بلکہ طبیعت کو ہشاش بشاش کر دے۔ جسم توانائی اور فرحت محسوس کرے اور چار، چھے گھنٹے بعد پھر بھوک سے بے چین کر دے؛ رنگ و روپ کو کھلا دے یوں بھی کہہ سکتے ہیں کہ جو غذا زود ہضم ہو متوازن غذا کہلانے کی حق دار ہے۔ متوازن غذا کی سب سے بہتر تعریف یہ ہے کہ ایسی غذا جو تندرستی کی محافظ ہو اور جسم کے ہر حیوانی سیل کو طاقت و توانائی دے۔

تندرستی کیا ہے؟ مکمل جسمانی، ذہنی، روحانی اور معاشرتی آسودگی کا نام تندرستی ہے۔

علمِ غذا ایک فن ہے

آج تک جتنے بھی طریقہ ہائے علاج رائج ہوئے کسی نے بھی تجویز غذا کو اہمیت نہیں دی بلکہ جب کبھی مریض اتفاقاً معالج سے پوچھ بیٹھے کہ غذا میں پرہیز وغیرہ بتائیں تو اسے یہ کہا جاتا ہے کہ تلی ہوئی اور دیر ہضم چیزوں سے پرہیز کریں اور نرم غذائیں استعمال کرو۔ اب مسئلہ یہ ہے کہ اگر مریض کو نرم اور دیر ہضم غذاؤں کا علم ہو تو اسے معالج سے پوچھنے کی کیا ضرورت ہے؟

میرے علم اور مشاہدے میں ہے کہ معالج حضرات ایک ہی قسم کا برسوں سے

گھسا پٹا جملہ استعمال کرتے آرہے ہیں کہ گڑ تیل اور کھٹائی سے پرہیز کرو باقی جو مرضی کھاؤ، اب سوچنے والی بات یہ کہ کیا یہ گڑ تیل کا دور ہے؟ یہ تو چینی گھی کا دور ہے۔

اصل میں معالج کو خود علم نہیں ہوتا کہ دی جانے والی دوا کا مزاج کیا ہے اور اگر اس دوا کے ساتھ اسی مزاج کی غذا بھی تجویز کر دی جائے تو علاج کی رفتار تیز اور یقینی ہو جائے گی۔ بس یہیں سے جوع المجربات کی دوڑ شروع ہو جاتی ہے حالانکہ ایک ہی مجرب نسخہ بہت سے مریضوں کے ایک ہی مرض میں شفا بخش اثرات کا حامل نہیں ہوتا، ہر شخص کا مزاج و اطوار اللہ تبارک وتعالیٰ نے الگ الگ قائم کر دیے ہیں اسی کے مطابق اس کی علامات امراض ہیں۔

ایک مثال ہے کہ کئی مریض یہ کہتے ہوئے نظر آتے ہیں کہ حکیم صاحب دودھ پینے سے بھی قبض ہو جاتا ہے کوئی کہتا ہے کہ دودھ پینے سے بھی دست آنے لگتے ہیں ایسا کیوں ہے حالانکہ دودھ ایک مکمل غذا ہے یہ صرف تجویز کرنے والے کی غلطی ہے کہ اس نے مریض کے مزاج پر اس کی نبض دیکھ کر اس کے خون کی قوت پر غور نہیں کیا اور دودھ کو ایک مکمل غذا سمجھ کر تجویز کر دیا۔

غذا کیا ہے؟

غذا چند ایسے لطیف و کثیف اجزا ہیں جن میں لطیف اجزا اپنی لطافت کی وجہ سے فوراً خون میں شامل ہو کر جسم و جان کو قوت و تسکین پہنچاتے ہیں اور کثیف اجزا معدے میں پہنچ کر ہضم و جذب کے مراحل سے گزر کر خون و خلط بن کر اپنے مماثل عضو کی صحت و مرض کے ضامن بن جاتے ہیں۔

معیاری غذا میں مندرجہ ذیل بنیادی اجزا پائے جانے چاہئیں:

پروٹین، چکنائی، معدنی نمک، پانی، حیاتین، فضلات جسم کا اخراج۔

ا۔ پروٹین

یہ ایک لیس دار مادہ ہوتا ہے۔

۲۔ کاربوہائیڈریٹس

یہ کاربن، ہائیڈروجن اور آکسیجن سے ترکیب ہوتے ہیں ان میں کاربن اور ہائیڈروجن کے اجزا زیادہ پائے جاتے ہیں۔ اسی لیے انھیں کاربوہائیڈریٹس کہتے ہیں۔

۳۔ چکنائی

یہ بھی کاربن، ہائیڈروجن اور آکسیجن کا مرکب ہے۔ یہ خوراک کا ایک اہم حصہ ہے اور جسم میں حرارت اور قوت پیدا کرنے کا ذریعہ ہے۔

۴۔ معدنی نمک

ہمارے جسم میں بہت سے نمک پائے جاتے ہیں جیسے کیلشیم، کھانے کا نمک، سوڈیم کلورائیڈ، میگنیشیم، گندھک، آئیوڈین وغیرہ۔

۵۔ پانی

آکسیجن کے بعد پانی بھی ہماری زندگی کے لیے بہت ضروری ہے اور یہ ہمارے جسم میں ہی تقریباً ستر 70 فیصد پایا جاتا ہے۔ پانی ہاضمہ میں مدد دیتا ہے اور ہضم شدہ خوراک کو تحلیل کرتا ہے۔ ہماری خوراک کا بیش تر حصہ اس کے رقیق ہونے کی وجہ سے جزو بدن بنتا ہے۔ اس کے علاوہ خون میں بھی 70 فیصد پانی کی مقدار ہوتی ہے۔

۶۔حیاتین

لفظ حیاتین حیات (زندگی) سے منسوب ہے۔ حیاتین مخصوص کیمیاوی مرکبات ہوتے ہیں یہ قدرتی ہوں یا مصنوعی، یکساں مفید ہوتے ہیں۔ وٹامن کا نام سب سے پہلے مشہور ماہر غذا ڈاکٹر فنک نے 1914ء میں استعمال کیا تھا۔ تب سے اب تک یہی نام چل رہا ہے۔

یوں تو غذا کے اوپر اگر مکمل طور پر لکھا جائے تو ایک پوری کتاب الگ سے بن جائے چونکہ کتاب "غذا سے علاج کا انسائیکلوپیڈیا" مرتبہ جناب احتشام الحق قریشی کو پڑھنے کا موقع ملا۔ یہ کتاب از سر نو مرتب اور شائع ہو رہی ہے جس کی نظر ثانی اس ناچیز نے کی ہے۔ بلاشبہ یہ ایک مکمل اور معیاری کتاب ہے۔ اس کو پڑھنے کے بعد غذا کیا ہے؟، اس کا انسانی جسم میں کیا رول ہے؟ اور کون کون سی غذا انسانی جسم کے لیے مفید، کون سی غذا مضر صحت ہے اور ان غذاؤں میں کیا کیا چیزیں شامل ہیں، جن نباتاتی غذا، حیواناتی غذا معدنیاتی غذا کے متعلق مصنف ہذا نے اپنی پوری دیانتداری سے کام لیتے ہوئے چیزوں کے خواص، خوراک کے خواص پر سیر حاصل گفتگو کی ہے۔ جن کے پڑھنے کے بعد ایک عام قاری اور خاص کر اطبا حضرات کے لیے یہ کتاب ایک دُرِ نایاب ہے اس کتاب میں جا بجا نسخہ جات اور مفردات پر بھی بات کی گئی ہے کہ یہ غذا یا خوراک چاہے وہ نباتات سے ہو، چرند پرند سے ہو، حیوانی ہو، معدنی ہو اس کے جسم پر کیا اثرات ہیں اور یہ اکیلے غذا یا کوئی بھی حصہ انسان کے کس جسم کے کس آرگن کے لیے فائدہ مند ہے۔

کتاب کو پڑھنے کے بعد راقم اس نتیجے پر پہنچا ہے کہ واقعی اس کتاب کی ہمارے عوام و خواص کو انتہائی ضرورت ہے کیوں کہ روز افزوں بڑھتی ہوئی مہنگائی کا مقابلہ کرنے کے بعد ایک عام شہری کی جیب ہر ماہ سے بیس تاریخ تک خالی ہو چکی ہوتی

ہے۔ اگر خدانخواستہ اسے اس کے بچوں کو اچانک کسی حکیم یا ڈاکٹر کے پاس لے جانا پڑ جائے تو وہ یقیناً یہ اس کے لیے ایک آزمائشی مرحلہ ہوگا۔

اب کیا کرے اس دور میں سفید پوشی کا بھرم صرف اللہ تعالیٰ ہی رکھ سکتا ہے۔ اور کسی کی مجال نہیں!!

جیب خالی ہے بچے کو دوا بھی لے کر دینی ہے۔ پیسے بھی نہیں ہے کسی سے مانگتے ہوئے بھی شرم آڑے آتی ہے۔

کچھ حالات بھی ایسے ہیں کہ کوئی دیتا بھی نہیں ہے اس کتاب کو پڑھنے کے بعد معلوم ہوا کہ صرف میں ہی نہیں بلکہ میرے جیسے بہت سے عام و خاص لوگ اور عوام اور اطبا حضرات کے لیے یہ کتاب ایک تحفہ ہے۔ اس میں غذا کی ضرورت اور اہمیت و تجویز اور غذاؤں کے مزاج و نفع پر سیر حاصل معلومات فراہم کی گئی ہیں۔ اس کتاب سے ہر کوئی اپنی کسی جسمانی مسئلے کا حل خود سے کتاب میں پڑھنے کے بعد کر سکتا ہے۔

ادارہ بک کارنر جہلم ہیلتھ سیریز میں ایسی ہی مفید کتابیں شائع کرتا جا رہا ہے۔ یہ کتاب بھی اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے۔ اُمید ہے کہ عوام الناس میں باقی کتابوں کی طرح یہ کتاب بھی مقبولیت کا درجہ حاصل کرے گی۔ ان شاء اللہ العزیز!

والسلام

بندہ ناچیز

ہومیو ڈاکٹر و حکیم تنویر حسین عظیمی

ڈی۔ایچ۔ایم۔ایس

الیف ٹی جے، فاضل طب و الجراحت

ماہر غذا و فاضل نظریہ مفرد اعضا، ماہر کلر تھراپسٹ، سپریچوئل تھراپسٹ

ماہر مراقبہ ٹیکنالوجی اینڈ مراقبہ سے علاج، جہلم

0300-5410740

اشارات

''طب میں غذا سے علاج'' کا مضمون مستقل انداز میں بیان نہیں کیا گیا ہے بلکہ وہ علم الادویہ اور علم العلاج کے ذیل میں بکھرا ہوا ہے اس لئے صرف انہیں لوگوں کے لئے کارآمد ہے جو ان طبی علوم پر گہری اور وسیع نظر رکھتے ہیں لیکن اس کی ضرورت اور افادیت اسی خاص طبقہ کے لئے مخصوص نہیں ہے بلکہ وہ عوامی ضرورت اور فائدہ کی چیز ہے اور یہ استفادہ اسی وقت ممکن ہوسکتا ہے جب یہ بکھرے ہوئے موتی ایک لڑی میں پرو کر ایک خوبصورت ہار کی صورت میں پیش کیے جائیں یہ کتاب اسی خاص غرض کے لئے مرتب کی گئی ہے۔

غذاؤں کو عام طور پر کھانے پینے کی ہی چیز سمجھا جاتا ہے ان کا عام استعمال لذت کام ودہن اور معدہ کی طلب کا جواب دینے کے لیے ہے اور بلاشبہ یہ اس کا بڑا مقصد ہے لیکن قدرت کی کارسازی نے ان میں وہ اثرات بھر دیے ہیں جو آدمی کی بہت سی بیماریوں کا علاج بھی ہیں اور جس طرح پانی ہوا اور سورج کے دوائی اثرات سے لوگ بلاشعور کے شب و روز مستفید ہو رہے ہیں ٹھیک اسی طرح غذاؤں کے دوائی اثرات سے ناواقفیت کے باوجود لوگ فائدہ حاصل کر رہے ہیں لیکن یہ حقیقت ہے کہ غیر شعوری علم سے جو فائدہ حاصل ہوتا ہے وہ اس کے شعوری ہونے سے بہت زیادہ ہوتا ہے بلکہ اس کا ایک بڑا ضروری فائدہ یہ ہوتا ہے کہ غیر شعوری علم میں جو بعض خطرات ہوتے ہیں وہ شعوری علم سے خارج ہو جاتے ہیں غیر شعوری علم میں فائدہ اور نقصان پہلو بہ پہلو ہوتے ہیں اور شعوری علم کی بنیاد خالص فائدہ پر ہوتی ہے۔

طب قدیم میں علاج بذریعہ غذا کی ایک خاص اہمیت ہے جو دوسری طبوں میں نہیں ہے۔ یہ اہمیت اس قول سے ظاہر ہوتی ہے جو ایک راز دانِ فن زکریا رازی سے منسوب ہے کہ

''جب تک غذا سے علاج کیا جاتا ہو دوا سے علاج مت کرو۔''

اس قول سے ظاہر ہے کہ علاج کا ایک دائرہ ایسا ہے جس میں علاج کی ضرورتیں غذا کے استعمال سے پوری کی جاسکتی ہیں یہ دائرہ دوائی علاج کے دائرہ سے ایسا الگ نہیں ہے کہ دونوں کے درمیان خط امتیاز کھینچا جاسکے بلکہ صورت یہ ہے کہ کہیں تو اکیلی غذا ہی علاج کے لئے کافی ہے اور کہیں دوائی علاج کی شرکت سے، بہرحال غذا کا دخل پورے علاج میں ہے کہیں بصورت پرہیز اور کہیں بصورت علاج۔ البتہ ایمرجنسی کے حالات میں اس کا دخل نہیں ہے۔

اطبا نے علاج میں ہمیشہ ان ذرائع کو ترجیح دی ہے جن سے مریض کی طبیعت نامانوس نہ ہو اور جس کا اجنبی ہونا مریض کی کراہت کا باعث نہ ہو، اس کی بے نظیر مثال غذا ہے اس کے استعمال میں مریض کے لئے دوا کے استعمال سے زیادہ آسانی ہے اس کے علاوہ یہ ایک بے ضرر طریقہ علاج بھی ہے اور قیمت کے لحاظ سے بھی سب سے ارزاں طریقہ علاج یہی ہے۔

ان وجوہ سے اپنی حدود میں یہ علاج، دوائی علاج پر فوقیت رکھتا ہے یہ صحیح ہے کہ حفظان صحت میں غذا کی اہمیت علاج سے زیادہ ہے لیکن اس وقت وہ ہمارا موضوع و مضمون نہیں ہے تمام خورد و نوش والی چیزوں کے درمیان غذا کا امتیاز یہ ہے کہ وہ ہضم ہوتی ہے اس لئے بدن سے اس کا خارج ہونا اس کی اصلی شکل میں نہیں ہوتا ہے۔

غذاؤں کے قابل تغذیہ اجزاء، اجزائے بدن میں جذب ہو جاتے ہیں اور خارج وہی اجزا ہوتے ہیں جو نا قابل تغذیہ ہوتے ہیں۔ اس کی بنیادی قسمیں دو ہیں:

۱۔ خالص غذا

۲۔ دوائیت آمیز غذا

خالص غذا وہ ہوتی ہے جو انسان کے مزاج میں کوئی تغیر نہیں کرتی ہے اور دوسری قسم سے مزاج انسان کا تغیر وابستہ ہوتا ہے یہ ایک واقعاتی تقسیم غذا ہے۔ خالص غذا کا دائرہ زیادہ

وسیع نہیں ہے۔ روزہ مرہ کے استعمال کی عام چیزیں مثلاً اناج، انڈا اور گوشت ہی کو خالص غذا میں سمجھا جاتا ہے۔

ان کے علاوہ جو مزید چیزیں ہمارے کھانے میں استعمال کی جاتی ہیں وہ سب کی سب دوائیت آمیز غذا میں شمار کی جاتی ہیں۔ ان میں سے پھلوں اور سبزیوں کی یہ خصوصیت ہے کہ ان کی پیداوار وقتی ہے اس قسم میں لفظ دوائیت کا جوڑ صرف امتیاز کے لئے ہے ورنہ یہ دونوں ہی قسمیں علاج میں کارآمد ہیں اور اسی مناسبت سے اصطلاح طب میں یہ دونوں دوا ہیں کیونکہ اطبا ہر اس چیز کو دوا کہتے ہیں جو علاج میں کارآمد ہو، لفظ دوا کے اس وسیع مفہوم سے علاج میں غذا کی شرکت واضح ہے۔

اوپر اشارہ گزر چکا ہے کہ غذا تنہا علاج میں استعمال ہوتی ہے اور دوا کے ساتھ بھی، دوا کے ساتھ غذا کے استعمال کے لئے دو طریقے ہیں۔ بعض غذاؤں کا ترک اور بعض غذاؤں کا استعمال، مضر غذائیں چھوڑ دی جاتی ہیں اور مفید استعمال کی جاتی ہیں، اسی کو عرف عام میں پرہیز کہا جاتا ہے، یہ ایک لمبا چوڑا موضوع ہے یہاں اس کے ذکر کی گنجائش بھی نہیں ہے اور سر دست یہ ہمارا مضمون بھی نہیں ہے، لیکن جس حد تک ہے، اس کا بیان مضمون کتاب میں درج کیا گیا ہے۔

اس وقت صرف یہ ذکر کافی ہے کہ غذا کا براہِ راست تعلق اعضائے ہضم سے ہے اس لئے غذا اور ان اعضا کے درمیان مناسبت کا لحاظ بہت ضروری ہے اور انہیں اعضا کے امراض میں پرہیز کی خصوصی اہمیت ہے۔

غذا سے علاج کے واقعات عام طور پر غیر معلوم ہیں مریض ہمیشہ دوا سے علاج کے واقعات کو دیکھتے ہیں اس لئے یہ غلط فہمی بے محل نہیں ہے کہ طب میں غذا سے علاج صرف ایک خیالی بات ہے، اس کے ازالہ کے لئے ہم طب کی تاریخ کا ایک طویل فقرہ نقل کر رہے ہیں جالینوس نے کہا ہے کہ

"..........میں نے دردہائے مفاصل اور گردوں کے درد اور تلی کے بڑھ جانے، موٹا ہو جانے اور جگر کے گندہ ہو جانے کی بیماریوں کو اچھا

کر دیا ہے اور جن لوگوں کو ربو یعنی سانس پھولنے کی بیماری تھی اور ان کو جن کو مرگی کا مرض شروع ہوا تھا ان کو اچھا کیا اور ایسی ہی تدبیر سے بہت سے آدمی جو گرفتار انہیں بیماریوں کے تھے، شفایاب ہوئے اور بالکل اچھے ہو گئے۔ بدون اس کے کہ وہ کسی قسم کی دوا کرتے، میری مراد تدبیر سے یہی ہے کہ غذائے لطیف کو جو ملطف ہوں یعنی غلیظ مواد کو لطیف کرتی ہوں استعمال کرے، خواہ وہ غذا میں کمی کرے۔''

(ترجمہ کامل ایضا اوّل صفحہ ۲۴)

اس قول میں جن امراض کے غذائی علاج کا تذکرہ ہے وہ بڑے اہم اور مشکل امراض ہیں ادویہ سے بھی ان کا علاج آسان نہیں ہے لیکن، غذائی علاج بھی کامیاب رہا۔ یہ کامیابی صرف چند امراض تک ہی محدود نہیں ہے اوپر لکھ چکا ہوں کہ غذا کا دخل پورے علاج میں ہے یہی وجہ ہے کہ طب میں علاج کے جو تین اصول علاج دوائی علاج کے بالکل متوازی ہیں۔

اوپر غذا کی جو دو قسمیں مذکور ہیں ان سے علاج کے دائرے الگ الگ ہیں وضاحت آگے مذکورہ ہے۔

پانی اگر چہ غذا نہیں ہے لیکن غذا ہی کی طرح روزمرہ کے بکثرت استعمال کی چیز ہے یہ عام طور پر تو بس پیاس کی تسکین ہی کا ایک ذریعہ ہے لیکن علاج کا ایک ضروری ذریعہ بھی ہے یہی وجہ ہے کہ اس کتاب میں پانی سے علاج کا ذکر بھی کیا گیا ہے اور اسی سلسلے میں برف کے دوائی فائدوں کی تفصیل بھی ہے۔

اس کتاب کی ترتیب اس طرح ہے کہ اُردو کے حرفوں یعنی حروف تہجی کی ترتیب کے مطابق غذاؤں کے ناموں کی تربیت قائم کی گئی ہے ان کے نام وہی لکھے گئے ہیں جو عام طور پر معروف و مشہور ہیں ہر غذا کی شکل وصورت وغیرہ کو مختصر انداز میں درج کیا گیا ہے پھر اس کا طبی مزاج لکھا گیا ہے اس کے بعد اس کے وہ اثرات بیان کیے گئے ہیں جو بدن انسان پر واقع ہوتے ہیں اور یہیں سے اس کا رُخ علاج کی طرف موڑ دیا گیا ہے اور یہ بتایا گیا ہے کہ یہ غذا

کن کن امراض میں مفید ہے اور اس کو استعمال کرنے کا کیا طریقہ ہے اس کے بعد غذا کی اس ضروری مضرت کی نشاندہی کی گئی ہے جو بسا اوقات اس کے استعمال سے پیدا ہو جاتی ہیں اور اس کی اصلاح کا ذکر کیا گیا ہے ساتھ ساتھ اکثر غذاؤں کا بدل بھی لکھ دیا گیا ہے غذاؤں کا سلسلہ ختم ہو جانے کے بعد آخر میں برف اور پانی کا ذکر ہے اور یہیں پر کتاب کا اختتام ہے اس طرح یہ علم العلاج اور علم الادویہ کی ایک مشترک کتاب ہو گئی ہے۔

غذاؤں کے متعلق کتاب میں جو کچھ لکھا گیا ہے وہ طب قدیم کی طویل تاریخ کا ایک جزو ہے اس کے تجربات کا سلسلہ اتنا ہی طویل ہے جتنا طبی تاریخ کا یہ سلسلہ شروع سے آج تک یکساں اور ہموار ہے کہیں اس میں فرق واختلاف نہیں ہے اس سلسلے کے بعد کا ہر دور اپنے ماقبل دور کی تصدیق وتائید کرتا چلا آیا ہے یہ مسلسل تجربات کی تصدیق وتائید اس کتاب کی صحت کا ایک سائنٹیفک معیار ہے۔ان مذکورہ غذاؤں کے بارے میں جدید تجربات اگر کیے جائیں تو یہ تاریخ پچھلے تجربات کی تاریخ کا ایک نیا سلسلہ بن جائے گی۔

حکیم احتشام الحق قریشی

غذا کی تعریف

ہر وہ چیز غذا ہے جو تغذیہ بدن کی غرض سے استعمال کی جاتی ہے اور جس کو انسان اپنی بھوک کے تقاضے یا لذت زبان کے تقاضے سے کھایا کرتا ہے اور وہ اشیا ہضم ہو کر جسمانی حرارت و رطوبت سے متاثر ہو کر چھوٹے چھوٹے اجزا میں ٹوٹ کر بدن کے مختلف اعضا کا جز بننے کی صلاحیت رکھتی ہوں مثلاً لحمیات، شحمیات، نشاستہ اور حیاتین وغیرہ۔

اطبا کہتے ہیں کہ غذائیں بالمادہ اثر کرتی ہیں اور اس کی وضاحت یوں بیان کرتے ہیں کہ غذا کا مادہ تغیرات و استحالات کے بعد جز بدن ہو جاتا ہے جو بدن انسان کے مشابہ اور اس کا جز کہلاتا ہے اس طرح بدن انسانی ہر دم گھٹتے رہنے کے باوجود گھٹتا نہیں اور اس کی حیات پوری عمر تک قائم رہتی ہے۔ لہٰذا وہ ہضم ہو کر جز و بدن بن جائے۔ یہ شرط اس میں داخل نہیں ہے کہ اس کا استعمال دوا کے لئے نہ کیا جاتا ہو۔

دوا کے لئے غذا کا استعمال اس کے غذا ہونے کے خلاف نہیں۔ ایک چیز جو ہضم ہو کر جز و بدن ہو گئی یقیناً غذا ہے۔ اب اگر اس میں کچھ دوائی اثرات بھی ہیں تو یہ اس تغذیہ سے علاوہ ایک صورت ہے۔ کسی چیز کو غذا خالص کہنے کی وجہ یہ نہیں ہے کہ سرے سے دوائی صفت سے خالی ہے بلکہ یہ ہے کہ وہ جز و بدن ہونے کے ساتھ بدن کے مزاج میں کوئی قابل احساس تغیر نہیں کرتی، اس کے بعد یہ بالکل ممکن ہے کہ اس کے مادہ میں کچھ دوائی صفات بھی ہوں جیسا کہ حکیم اعظم خاں صاحب کا قول ہے کہ اشیا کی صورت نوعیہ کے بھی اثرات ہوتے ہیں لہٰذا

کوئی وجہ نہیں ہے کہ غذا کی صورت نوعیہ سے اثرات صادر نہ ہوں یہ اثرات دوائی نوعیت کے بھی ہو سکتے ہیں۔اس لئے غذا سے دوائی نوعیت کا ظہور تو ایک بدیہی بات ہے اور اگر غذا کا مادہ بھی دوائی صفت سے موصوف ہو تب بھی دوا اور غذا کے درمیان یہ حد فاصل قائم رہے گی کہ تغذیہ کا اثر ہضم کے نتیجہ میں پیدا ہوتا ہے اور دوائی اثر بغیر ہضم غذا کے ظاہر ہوتا ہے۔

غذا اور دوا کا فرق

دوا اپنی کیفیت فاعلہ سے اثر کر کے جسم سے خارج ہو جاتی ہے اور اس کا کوئی حصہ جزو بدن نہیں ہوتا چنانچہ کاسنی، مکو وغیرہ اپنی مخصوص کیفیت فاعلہ کی بنا پر محلل اور راہم ہونے کی وجہ سے ورم جگر کے مواد فاسدہ کو تھوڑا تھوڑا کر کے یکجا کر دیتی ہیں اور جسم سے خارج ہو جاتی ہیں۔نیز جزو بدن نہیں بننے پاتیں اس کے برخلاف غذا جزو بدن ہو جاتی ہے اور غیر مستعمل شدہ فضلات ہی خارج ہوتے ہیں مثلاً گیہوں، چاول، انڈا، مچھلی وغیرہ ہضم کے مختلف مراحل سے گزر کر چھوٹے چھوٹے اجزا میں ٹوٹنے کے بعد ضرورت کے مطابق جسمانی اعضا کا بدل ما یتحلل فراہم کرتے ہیں۔

دوسرا فرق یہ ہے کہ دوائی اور غذائی اثرات کی صورتیں باہم بہت مختلف ہیں یہ اختلاف دوا اور غذا کے درمیان جوہری اور اساسی فرق کے لئے کافی ہے کیونکہ دوا کسی ایک مرض کے زائل کرنے اور اس کو ختم کرنے کا ذریعہ ہوتی ہے اور غذا انسانی اعضا میں واقع ٹوٹ پھوٹ کو پورا کرتی ہے جو جوہری اور اساسی فرق کو عیاں کرتی ہے۔

بعض اطبا نے لکھا ہے کہ اگر دوا اور غذا میں کوئی فرق ہے تو محض اس کے استعمال کی غرض و غایت کے لحاظ سے ہے اس لئے ممکن ہے کہ ایک چیز ایک وقت میں تغذیہ بدن کی غرض سے استعمال کی جائے اور وہ اس جہت سے غذا کہلائے اور وہی چیز دوسرے وقت میں کیفیت مرضیہ کے ازالہ کے لئے استعمال کی جائے اور وہ اب اس جہت سے دوا کہائے چنانچہ اس قسم کی چیزوں کو جو دونوں اغراض کے لئے کام میں لائی جاتی ہیں دوائے غذائی یا غذائے دوائی کہا جاتا ہے۔ان دونوں الفاظ کے مواقع استعمال میں اتنا فرق کیا جاتا ہے کہ جس غرض کی صلاحیت

اس میں زیادہ ہوتی ہے اسی مناسبت سے لفظ غذا دوا کو مقدم کیا جاتا ہے چنانچہ اگر اس میں غذائیت غالب ہے اور دوا بہت کم یعنی زیادہ تر اس سے تغذیہ بدن کا فائدہ حاصل کیا جاتا ہے تو ایسی چیزوں کو غذائے دوائی کہا جاتا ہے اور اگر اس کے برعکس ہے۔ یعنی دوائیت غالب ہے غذائیت کم یعنی زیادہ تر اس سے شفا مرض کا فائدہ حاصل کیا جاتا ہے تو ایسی چیزوں کو دوائے غذائی کہا جاتا ہے۔

مذکورہ بالا تحریر سے یہ واضح ہوتا ہے کہ دوا اور غذا کے درمیان صرف غرض و غایت ہی میں فرق ہے اور کوئی حد فاصل قائم کرنا دشوار ہے لیکن تجربات کی مدد سے اتنا ضرور کہا جاتا ہے کہ بعض چیزیں محض دوا کے طور پر استعمال کی جاتی ہیں اور غذا بننے کی ان میں قطعاً صلاحیت نہیں ایسی اشیا کو دوا خالص کہا جاتا ہے مگر شاید کوئی ایسی چیز مشکل سے ہی دستیاب ہو سکے جو ہمیشہ محض تغذیہ کے لئے استعمال کی جاتی ہو اور اس کا کوئی جز کسی حالت میں دوا استعمال نہ کیا جا سکے۔ گیہوں، انڈا اور گوشت و چاول کو غذا خالص خیال کیا جاتا ہے لیکن اگر بنظر تحقیق دیکھا جائے تو ان کو غذائے خالص کہنا ایک مغالطہ ہے۔

گیہوں سے ایک روغن حاصل کیا جاتا ہے جو داد کے لئے دوائے شافی ہے چاول اور گیہوں میں نشاستہ کی بہت بڑی مقدار پائی جاتی ہے جس کو اطبا نے ادویہ میں شمار کیا ہے اور سبھی امراض میں اس سے شفا کے فوائد حاصل کیے جاتے ہیں۔ انڈے سے ایک روغن حاصل کیا جاتا ہے جو بالوں کے اُگانے اور بڑھانے میں مستعمل ہے۔ مذکورہ بالا دعویٰ کی ایک دلیل یہ بھی ہے کہ اطبا نے ان تمام اشیا کو جنہیں غذا خالص خیال کیا جاتا ہے کیفیات حرارت و برودت وغیرہ سے خالی تقسیم نہیں کیا ہے۔ گیہوں انڈا اور گوشت سے اگر وہ حار ورطب (یعنی گرم وتر) کہتے ہیں تو چاول کو بارد ورطب۔ (یعنی سرد وتر) اہل بصیرت بہت آسانی کے ساتھ فیصلہ کر سکتے ہیں کہ یہی مسلمہ ان کے اندر دوائیت کو ثابت کرنے کے لئے کافی ہے۔

طبّ یونانی میں غذا کی تقسیم

غذائے مفرد اپنے مقامات کے اعتبار سے اٹھارہ قسموں پر منقسم ہوتی ہے کیونکہ غذا یا تو صالح الکیموس ہوگی یا فاسد الکیموس۔ صالح الکیموس اس غذا کو کہتے ہیں کہ جس سے خون طبعی پیدا ہوتا ہے اور اخلاط اربعہ میں سے کسی خلط واحد کا غلبہ نہ ہو مگر بقدر ضروریات اور فاسد الکیموس اس غذا کو کہتے ہیں جو صالح الکیموس کے برعکس ہو پھر انہیں دونوں قسموں کی تین قسمیں اور ہیں لطیف، کثیف اور متوسط۔

لطیف اس غذا کو کہتے ہیں جس سے رقیق اور پتلا خون پیدا ہو اور کثیف اس غذا کو کہتے ہیں جس سے غلیظ اور گاڑھا خون پیدا ہو اور متوسط وہ غذا ہے کہ جس سے درمیانی قوام کا خون پیدا ہو نہ زیادہ رقیق ہو اور نہ ہی زیادہ غلیظ بلکہ متوسط درجہ کا ہو۔ ان تینوں میں سے ہر ایک کی تین تین قسمیں ہیں کثیر الغذا، قلیل الغذا، متوسط الغذا، کثیر الغذا وہ غذا ہے کہ اس سے خون بکثرت پیدا ہو۔ قلیل الغذا وہ غذا ہے کہ جس سے خون کم یا قلیل پیدا ہو اور متوسط الغذا وہ غذا ہے کہ جس سے خون نہ تو بکثرت پیدا ہو اور نہ ہی کم بلکہ درمیانی خون پیدا ہو اس طریقہ سے تین کو چھ میں ضرب دینے سے مبلغ اٹھارہ قسمیں نکل آتی ہیں جن کی تشریح مندرجہ ذیل ہے:

۱۔ غذا لطیف صالح الکیموس کثیر الغذا جیسے نیم برشت مرغ کے انڈے کی زردی، چکور کا گوشت اور شراب خالص۔

۲۔ غذا لطیف صالح الکیموس قلیل الغذا جیسے انار، سیب اور کاہو۔

۳۔ غذا لطیف صالح الکیموس متوسط الغذا جیسے گیہوں کی روٹی۔
۴۔ غذا لطیف فاسد الکیموس کثیر الغذا جیسے جانور کا پھیپھڑا اور گوشت کبوتر۔
۵۔ غذا لطیف فاسد الکیموس قلیل الغذا جیسے مولی اور پیاز۔
۶۔ غذا لطیف فاسد الکیموس متوسط الغذا جیسے نان خطیر بری پکی ہوئی۔
۷۔ غذا کثیف صالح الکیموس کثیر الغذا جیسے روغن میں بیضہ مرغ بھنا ہوا۔
۸۔ غذا کثیف صالح الکیموس قلیل الغذا جیسے پنیر تازہ۔
۹۔ غذا کثیف صالح الکیموس متوسط الغذا جیسے گائے کے بچے کا گوشت۔
۱۰۔ غذا کثیف ردی الکیموس کثیر الغذا جیسے بیل کا گوشت۔
۱۱۔ غذا کثیف ردی الکیموس قلیل الغذا جیسے سوکھایا ہوا گوشت۔
۱۲۔ غذا کثیف ردی الکیموس متوسط الغذا جیسے کرم کلہ۔
۱۳۔ غذا معتدل صالح الکیموس کثیر الغذا جیسے ایک سالہ بکری کے بچے کا گوشت۔
۱۴۔ غذا معتدل صالح الکیموس قلیل الغذا جیسے شلغم۔
۱۵۔ غذا معتدل صالح الکیموس معتدل الغذا جیسے اونٹ کے بچے کا گوشت۔
۱۶۔ غذا معتدل ردی الکیموس کثیر الغذا جیسے کلم ارمی (پھول گوبھی)
۱۷۔ غذا معتدل ردی الکیموس قلیل الغذا جیسے گاجر۔
۱۸۔ غذا معتدل ردی الکیموس معتدل الغذا جیسے سوکھائی ہوئی مچھلی۔

غذا سے علاج

چند بنیادی اصول

یہ مذکورہ غذائیں اصولی ہیں ان سے ایک ایک مرض کا الگ الگ علاج نہیں کیا جاتا ہے۔ یہ جامع اور مشترک اصول علاج ہیں ہر اصول علاج کا دائرہ بہت سے امراض کی وسعت تک پھیلا ہوا ہے اور وہ ان تمام امراض میں مشترک ہے اس میں افادیت بہت وسیع ہے معالج اگر ان سے ناواقف ہو تو وہ ایک ایک مرض کا الگ الگ علاج کرنے میں دشواری محسوس کرے گا درحقیقت یہ اصول انفرادی غذائی علاجوں میں بنیاد ہیں۔ ان اصولوں کی وسعت کے مطابق علاج کی نظر وسیع ہوتی ہے وہ بیک وقت ان میں سے ایک اصول کی روشنی میں دور تک بہت سے امراض کا علاج معلوم کر لیتا ہے ان اصولوں کی ایک خصوصیت یہ ہے کہ حقیقت مرض سے لاعلمی کے باوجود بھی یہ اصول ٹھیک اسی طرح کارآمد ہیں جس طرح حقیقت مرض کا علم ہونے کی صورت میں اس لئے غذائی علاج کی تفصیل سے پہلے ان کا سمجھ لینا ضروری ہے۔

اب ہم ان اصولوں کا بیان کرتے ہیں:

۱۔ مزاج کے لحاظ سے غذائیں گرم خشک سرد خشک گرم تر اور سرد تر ہوتی ہیں، ہر غذا کے استعمال سے اس کی مزاجی کیفیت جسم میں سرایت کر جاتی ہے۔ پھر اس کے مطابق اس جسم کا مزاج گرم، سرد، خشک تر ہو جاتا ہے۔ ٹھیک اسی طرح امراض کا ایک بڑا گروہ ہے............ جس کا تعلق مزاج انسان کے بے قاعدہ گرمی، سردی، خشکی اور تری سے ہے یعنی جسم انسان کے اندر یا باہر کے اسباب کے مطابق اس کا صحیح

مزاج ان چاروں کیفیتوں میں سے کسی ایک یا دو کیفیتوں کی طرف چلا جاتا ہے اس کے نتیجے میں کوئی مرض ہو جاتا ہے۔ یہ سب ''امراض سوءمزاج'' ہیں غذاؤں سے ایسے کل امراض کے علاج کا اصول یہ ہے کہ مرض کا جو مزاج ہو ٹھیک اس کے خلاف مزاج کی غذائیں اس کے استعمال کے لئے مخصوص کر دی جائیں۔ اس کو علاج بالضد کہتے ہیں یہ طریقہ علاج، ہم خرما و ہم ثواب ہے۔ اس وضاحت کے بعد اس تفصیل کی ضرورت نہیں ہے کہ کسی سرد مزاج کے امراض میں کس مزاج کی غذائیں استعمال کی جانی چاہئیں۔ البتہ ہم یہاں چاروں مزاجوں کی چند غذائیں لکھتے ہیں:

گرم وخشک

گوشت، بٹیر، تیتر، چکور، لوا، مور، آلو، چنا، بیل، بیگن، پیاز، پوری، لہسن، چائے، دال موٹ، سیوو، کریلا، مرچ، نمک پارے، ہلدی، کوفتہ، کباب، کرم کلہ، سویا، مولی، میتھی، شہد، تکونہ، گوبھی، ارنڈ، خربوزہ، خشک مٹر، ارہر، اخروٹ، ادرک، چھوارا، روغن تلخ، کھرنی، مونگ پھلی۔

گرم وتر

ملیدہ، لوبیا، بادام، ناریل، پستہ، چلغوزہ، کاجو، چرونجی، کشمش، منقی، گھی، مکھن، ملائی، روغن زیتون، گوشت بھیڑ، دنبہ، بکری، بچھڑا، مرغ، مرغابی، بطخ، سبز چنا، سبز مٹر، سب مٹھائیاں، میٹھا سیب، انگور، میٹھا آم، میٹھا خربوزہ، شلجم، گاجر، حلوے، انجیر، کھجور، ہڈیوں کا گودا، چربی، زردی بیضۂ مرغ، کھویا، شکر، گڑ، ککڑی، لوکی، تروئی، بتھوا، ٹماٹر، ٹنڈہ، پالک پرول، آلوچنا، آڑو، خوبانی، آلوچہ، شہتوت، خرفہ، چولائی، دودھ، دہی، کھیر، فرنی آش جو، تازہ سنگھاڑا، بڑھل، بھنڈی، دودھ، سفیدی بیضۂ مرغ، مچھلی، لیچی، رساول، پیٹھا، چقندا۔

سرد وتر وخشک

آئس کریم، مسور، چقندر، باجرہ، جو، خشک سنگھاڑا، خشک باقلا، مونگ، خشخاش، سفید

چاول، مولسری، کسیرو، کمرک، لوکاٹ، کھیل، چوڑے، پرمل، کروندا، کچا آم، کیتھ، کچابیر، گیانی حسینی۔

۲۔ مرض کے چند مواقع ایسے ہیں جہاں غذا کے استعمال سے مرض کے اضافہ کا خوف ہوتا ہے یہاں غذائی علاج کا اصول یہ ہے کہ غذا قطعی روک دی جائے ورنہ کوئی علاج کامیاب نہیں ہوگا اور مریض ہلاکت کے خطرہ میں ہوگا یہ صورت بالعموم ایسے بخاروں میں پیش آتی ہے جن کی معیاد تھوڑی ہوتی ہے اور حرارت بہت تیز ہوتی ہے۔ ان میں بخار کی باری، بخار کی انتہا اور بحران کے روز غذا کا بند کر دینا ضروری ہے۔

۳۔ مرض کے جن موقعوں کا اوپر ذکر ہوا ہے اس میں مریض کی قوت کے نڈھال ہونے کا خیال رکھنا ضروری ہے اگر غذا نہ دی گئی اور قوت نڈھال ہو گئی تو مریض شفایاب نہیں ہوگا۔ ایسا موقع جس وقت بھی ہو فوراً اسی وقت غذا دینا چاہیے مگر کم مقدار میں تاکہ مریض کی قوت بھی محفوظ رہے اور مرض میں اضافہ بھی زیادہ نہ ہونے پائے۔ خصوصیت سے وہ غذا جو لطیف ہو جیسے زردی بیضہ مرغ اور اگر ضرورت ہو تو بلا تکلف شراب کا استعمال بھی کیا جا سکتا ہے اس لئے زیادہ لطیف اور فی الفور مقوی دوسری غذائیں ہیں۔ ماء اللحم اس کے قریب قریب ہی ہے۔

۴۔ جب مریض کا بدن فاسد مادہ سے بھرا ہوا ہو اور بھوک خوب لگتی ہو تو اس کو سبزیوں اور پھلوں کی غذا کافی مقدار میں دینی چاہیے اس سے بھوک کی تسکین ہوگی اور ان سے خون کی مقدار کم پیدا ہوگی لہٰذا بدن میں مادہ کی مقدار کا زیادہ اضافہ نہیں ہوگا۔

۵۔ جب مریض کی قوت ہضم ناقص ہو تو اس کو زردی بیضہ مرغ اور پرندوں کے گوشتوں کا شوربا دینا چاہیے، یہ غذائیں آسانی سے ہضم ہو جانے والی اور زیادہ طاقت بخش ہوتی ہیں۔

معدہ اور جگر کی عموماً مضر غذائیں

اطبا نے خصوصیت سے معدہ اور جگر کی مضر غذاؤں کو بیان کیا ہے، کسی دوسرے عضو کی مضر غذاؤں کا نہیں! اس کی وجہ یہ ہے کہ غذا کا بلاواسطہ سابقہ انہیں اعضا سے پڑتا ہے۔ دوسرے اعضا تک غذائیں نہیں پہنچتی ہیں بلکہ ان سے پیدا شدہ خون پہنچتا ہے اس لئے معدہ اور جگر کسی مضرت سے دوچار نہ ہوں تو ہضم صحیح ہوتا ہے اور پھر صحیح خون پیدا ہوتا ہے اور وہ بدن کے کسی حصہ کے لئے مضر نہیں ہوتا۔

معدہ اور جگر کے لئے غذا کی مضرت کا ایک اصول ہے اسی کے ماتحت ان غذاؤں کا بیان کیا گیا ہے۔ اس اصول کو معلوم کرنے کا فائدہ یہ ہے کہ جو غذائیں کتابوں میں مذکور ہیں نظر ان تک محدود نہیں رہتی ہے بلکہ اور زیادہ وسیع ہو جاتی ہے اور غیر مذکور غذاؤں کے بارے میں بھی یہ فیصلہ کرنا ممکن ہو جاتا ہے کہ معدہ اور جگر پر ان کا اثر کیا ہے؟

اطبا کا بیان معروف اور کثیر الاستعمال غذاؤں تک محدود ہے۔ ایک اصول یہ ہے کہ تمام غیر قابض غذائیں معدہ اور جگر کے لئے مضر ہیں۔

چند مثالیں

لوکی، تروئی، کدو، بتھوا، چولائی، میتھی، خرفہ، پالک، دودھ، بھیجا، آڑو، دوسرا اصول یہ ہے کہ تمام روغنی اشیا معدہ اور جگر کے لئے مضر ہیں۔

چند مثالیں

گھی، مکھن، تل، جملہ مغزیات روغن پستہ بہت کم مضر ہیں۔

چند مثالیں

چقندر، شہد، گڑ، چائے، اچار، مولی۔

چوتھا اصول یہ ہے کہ لیس دار غذائیں معدہ اور جگر کے لئے مضر ہیں۔

چند مثالیں

پالک، خرفہ، بھیجا، تل۔ پانچواں اصول یہ ہے کہ آدمی کو جس غذا سے کراہت ہو وہ اس کے معدہ کے لئے مضر ہے چاہے وہ غذا نسبتاً افضل واعلیٰ ہو اس کے برعکس وہ غذا جو آدمی کی خواہش کے مطابق ہو وہ چاہے زیادہ بہتر نہ ہو بلکہ اس میں مضرت بھی ہو پھر بھی یہی اس کے معدہ کے لئے مفید ہے۔ چھٹا اصول یہ ہے کہ معدہ میں جو غذا عام طور پر فاسد ہو جاتی ہے وہ اس کے لئے مضر ہے۔

چند مثالیں

خربوزہ، دودھ۔

مذکورہ بالا تمام مضر غذاؤں کی اصلاح کے لئے ہاضم دوائیں مفید ہیں۔

معدہ کی مفید غذائیں

اس بارے میں عام اصول یہ ہے کہ وہ سب غذائیں جن میں قوت قبض ہے، معدہ کے لئے بہت مفید ہیں۔

چند مثالیں

ناشپاتی، بہی، سیب، پستہ، انار، بھنے چنے، (کم تعداد میں) چاول، باجرہ، جو کے ستو، خرگوش کا گوشت، کھویا، پنیر، مربہ آملہ، کوفتے، کباب اور دوسرے بھنے ہوئے گوشت۔

وہ چند غذائیں جن کو ملا کر کھانا تجربات سے امراض کا سبب ثابت ہوا ہے۔

شیخ نے لکھا ہے کہ ہندی اطبا اور دوسرے اطبا نے ایسی بعض غذاؤں کی نشاندہی کی ہے جن کو اگر ایک ساتھ کھالیا جائے تو ان کی مضرت سے بعض امراض کا پیدا ہو جانا تجربات سے معلوم ہوا ہے۔ یہ صرف تجربات ہیں دلیل و قیاس سے ان کا ربط نہیں ہے۔ اس سے یہ عام غلط فہمی دور ہو سکتی ہے کہ طب یونانی مشاہدات اور تجربات سے خالی ہے وہ بس قیاس و تحقیق ہی کی پیداوار ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ اس طب میں تجربہ کی بڑی اہمیت ہے البتہ کسی تجربہ کو بلا تحقیق کے قبول کر لینا خلاف تحقیق ہے اس لئے تجربات کو تحقیق کے بعد ہی قابل اعتماد سمجھا گیا ہے یہ تحقیق سوچنے کے بغیر ممکن نہیں ہے۔

شیخ کا زمانہ وہ ہے جب طب یونانی کا عروج اپنی انتہا پر تھا۔ اس وقت اس کا درجہ بہت بلند تھا لیکن بے تعصبی اور علم طب کے شوق کا حال یہ ہے کہ اپنی ہمعصر طب ہندی سے اس نے متعدد مسائل اپنے اندر داخل کیے ہیں اور ہر مسئلہ کے بارے میں بتایا ہے کہ یہ طب ہندی کا ہے۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ طب یونانی کو اپنی طرح طب ہندی پر بھی اعتماد تھا۔

اس طرح غذاؤں کے استعمال سے جو نقصانات پیدا ہوتے ہیں ان کی وضاحت کہیں ہے اور کہیں نہیں ہے، اس لئے ہر موقع پر نقصان کی وضاحت نہیں کی جا سکتی ہے ہمارا خیال ہے کہ غذاؤں کا ہر نقصان فساد ہضم سے پیدا ہوتا ہے اس لئے جہاں بھی غذا کا کوئی نقصان ہے اس کے پیچھے فساد ہضم بھی موجود ہوگا۔

جن غذاؤں کی نقصان انگیز ملاوٹ کے تجربوں کا یہاں ذکر ہے ان کے بارے میں برعکس تجربات بھی ہیں۔ دیکھا جاتا ہے کہ ناوقت لوگ ایسی ملاوٹ کی غلطی کرتے ہیں لیکن اس کے نقصان سے محفوظ بہرحال محفوظ رہتے ہیں۔ تجربے وہ بھی اور تجربے یہ بھی۔ پھر یہاں قابل ترجیح کون سا تجربہ ہے؟ اس کا ایک جواب یہ ہے کہ نقصانات کے تجربے ایک دو بار کے استعمال سے صحیح نہیں سمجھے گئے ہیں۔ یہ اطبا کا طریقہ نہیں ہے نقصانات کے تجربات بارہا ہوئے اور بارہا کیے گئے اور ان کو ہر پہلو سے جانچا گیا اس کے بعد ان کو صحیح سمجھا گیا اس لئے ان کے غلط ہونے کی کوئی وجہ نہیں ہے اور وہ تجربے جو اس کے برعکس ہیں ان کی حیثیت اتفاقات کی ہے۔ دوسرا جواب یہ ہے کہ محنتی اور جفاکش لوگ ایسی غلطیوں سے متاثر نہیں ہوتے ہیں ہر طرح

کے حالات سے عہدہ برآمد ہو جانا ان کی عادت میں داخل ہوتا ہے یہ اصول آرام کی زندگی گزارنے والوں کے لئے زیادہ ضروری ہیں۔ ایسی مخلوط غذائیں یہ ہیں:

۱۔ کسی کھٹی چیز (مچھلی) نمکین چیزیں، گوشت، انڈا، پیاز، مولی، کھیرا، عام پھل، تیل کلتھی، رائی کے ساتھ دودھ کا استعمال۔ اس سے جذام، فالج، برص اور قولنج پیدا ہوتے ہیں۔

۲۔ شراب کے ساتھ دودھ کا استعمال۔ اس سے نقرس اور استرخا پیدا ہوتا ہے۔

۳۔ دودھ پی کر پان چھالیا کھانا، جریان، ذیابیطس اور جذام کا باعث ہے۔

۴۔ دودھ کے ساتھ گڑ، مضر ہے۔

۵۔ مچھلی کے ساتھ شہد، مضر ہے۔

۶۔ گرم روٹی اور دہی، مضر ہے۔

۷۔ کھچڑی اور کھیرا، مضر ہے۔

۸۔ سرکہ اور چاول، مضر ہے۔

۹۔ دہی اور کیلا، مضر ہے۔

۱۰۔ گھی اور شہد ہموزن، مضر ہے۔

۱۱۔ شہد اور پانی ہموزن، مضر ہے۔

۱۲۔ گھی اور تیل، مضر ہے۔

۱۳۔ گھی، کھٹائی، ککڑی، کھیرا، کھانے کے بعد، پانی، شربت، دودھ یا دہی کا استعمال، مضر ہے۔

۱۴۔ خربوزہ یا مولی کے ساتھ شہد کا استعمال، مضر ہے۔

۱۵۔ دہی اور خربوزہ، دہی اور انڈا، دہی اور مولی، دہی اور اچار، مضر ہے۔

۱۶۔ گرم چیز کے فوراً بعد کوئی ٹھنڈی یا ٹھنڈی چیز کے بعد فوراً گرم چیز، مضر ہے۔

۱۷۔ سرکہ شہد اور گوشت، مضر ہے۔

۱۸۔ تربوز، کھیرا اور ککڑی، مضر ہے۔

۱۹۔ آب کامہ، تازہ پنیر اور دودھ کے ساتھ کوئی مرطوب پھل، مضر ہے۔
۲۰۔ دہی، پنیر یا کسی پرندکا گوشت کھانے کے ساتھ مولی کا استعمال، دردشکم اور قولنج کا باعث۔
۲۱۔ ستو، کھیر، فرنی یا دودھ کے ساتھ چاول، قولنج کا سبب ہے۔
۲۲۔ نمک سود مچھلی اور نمک سود گوشت، مضر ہے۔
۲۳۔ مرطوب سبزی اور پھل، مضر ہے۔
۲۴۔ بچہ کبوتر کا گوشت پیاز، لہسن اور رائی کے ساتھ، مضر ہے۔
۲۵۔ تازہ باقلا اور دہی، مضر ہے۔
۲۶۔ یخنی کے ساتھ انڈے کا چلہ، مضر ہے۔
۲۷۔ کچی پیاز اور کچا لہسن، مضر ہے۔
۲۸۔ مغز بادام اور مغز فندق، مضر ہے۔
۲۹۔ پرندے کا گوشت اور دہی، مضر ہے۔
۳۰۔ مرطوب پھل کے ساتھ دودھ یا برف کا پانی مضر ہے۔
۳۱۔ دودھ اور شراب، استرخا اور نقرس کا سبب ہے۔
۳۲۔ کلہ کے گوشت کے ساتھ انگور، دردشکم کا باعث ہے۔
۳۳۔ مچھلی اور پرندے کا گوشت، دانتوں کا درد پیدا کرتا ہے۔
۳۴۔ ہلیم اور انار، فساد ہضم کا سبب ہے۔
۳۵۔ دہی اور انڈا، برص، بہق اور کلف پیدا ہوتا ہے۔
۳۶۔ کڑھی اور چاول، دردشکم اور قولنج کا باعث ہے۔
۳۷۔ تہری اور دہی، ہیضہ کا سبب ہے۔

پھلوں کو نہار منہ کھانے کی ممانعت

اطبا ہند کا خیال ہے کہ بعض پھلوں کو نہار منہ نہیں کھانا چاہیے وہ بعض پھل یہ ہیں:
آم، جامن، ناریل، کٹھل، املی، تاز کا پھل، بیر، کیلا، انگور، سیب، گولر، کھیرا، ککڑی، چہار میوہ اور تل۔ ان پھلوں میں وہ کیا بات ہے، جس کی وجہ سے ان کا نہار منہ کھانا مضر قرار دیا گیا ہے اور وہ کیا مضرت ہے جو ان کے استعمال سے پیدا ہوتی ہے اس امر کو سمجھنے کے لئے طب یونانی کے ایک کلیاتی مسئلہ کی طرف توجہ کی ضرورت ہے۔

طب یونانی میں نہار منہ پانی پینا سخت ممنوع ہے اس کی وجہ یہ بتائی گئی ہے کہ اس وقت معدہ خالی ہوتا ہے اور بھوک کا غلبہ ہوتا ہے ایسے وقت میں جو پانی پیا جائے گا وہ بلا توقف تیزی سے اندر سرایت کر جائے گا اگر اس کا رُخ قلب کی طرف ہوا تو حرارت غریزی گھٹ سکتی ہے اور اچانک خطرہ پیدا ہو سکتا ہے اگر جگر کی طرف ہوا تو استسقا کا اندیشہ ہے اس کے علاوہ ایک عام نقصان یہ بتایا گیا ہے کہ اعصاب معدہ، آنتیں، تلی، جگر، پھیپھڑے اور سینے کی جھلیاں کمزور ہو جاتی ہیں۔ مذکورہ اصول کو نظر میں رکھتے ہوئے اب دیکھئے کہ یہ پھل مرطوب ہیں ان میں مائیت کا غلبہ ہے لہٰذا اس کا نہار منہ کھانے پینے میں ٹھیک وہی خطرہ ہے جو نہار منہ پانی پینے سے ہے یہی ان کے نقصان کا سبب معلوم ہوتا ہے۔ نیز عام طور پر دیکھا جاتا ہے کہ نہار منہ مذکورہ بالا پھلوں کو استعمال کرنے سے سوہضم لاحق ہو جاتا ہے جس کے نتیجے میں تغذیہ بھی مکمل ہوتا ہے۔

لیکن اس نقصان کو مذکورہ انہیں چند پھلوں تک محدود رکھنے کی کوئی وجہ نہیں معلوم ہوتی۔ پھل تقریباً سبھی مرطوب اور مائیت آمیز ہوتے ہیں اس لئے میری رائے میں ایسے تمام پھلوں کا نہار منہ استعمال یکساں نقصان دہ ہے۔ اسی پہلو کے مدنظر ہم نے عنوان میں پھلوں کی تعداد کو محدود نہیں رکھا ہے بلکہ عام عنوان کے تحت ذکر کیا ہے۔ جیسا کہ پہلے ذکر کیا جا چکا ہے اور

جن کی تعداد بھی لکھی گئی ہے شاید پھلوں کی وہ تعداد تجربات سے متعین کی گئی ہے لیکن یہی تجربہ اس قیاس کی طرف رہنمائی کرتا ہے جس کا ہم نے اظہار کیا ہے۔ ایک تجربہ کو اس کی حد میں محدود نہیں رہنا چاہیے پھر یہ بات بھی قابل ذکر ہے کہ دن اور رات کے کسی دوسرے وقت میں بھی اگر کسی شخص کے خلو معدہ کی ٹھیک وہی صورت ہو جو نہار منہ کی حالت میں ہوا کرتی ہے تو کوئی وجہ نہیں ہے کہ اس وقت بھی پھلوں کا استعمال ٹھیک اسی نقصان کا باعث ہوا جس نقصان کا باعث نہار منہ ان کا استعمال ہوتا ہے۔ اب اطبا ہند کے اس قول کی صورت یہ ہوئی کہ نہار منہ خصوصاً اور بھوک کی حالت میں عموماً پھلوں کا کھانا مضر ہے۔

اب یہاں اس قاعدے کے متعلق ایک مزید اضافے کی ضرورت ہے۔ طب یونانی میں جہاں نہار منہ پانی پینے کو منع کیا گیا ہے وہاں یہ کہا گیا ہے کہ یہ اصول گرم مزاج کے لوگوں کے لئے نہیں ہے گرم مزاج لوگ اگر اس اصول پر عمل کریں گے تو بجائے فائدے کے اُلٹا نقصان ہوگا ان کا فائدہ اس اصول کے خلاف عمل کرنے میں ہے اس اصول کی خلاف ورزی میں جتنا بڑا نقصان دوسروں کے لئے ہے اتنا ہی بڑا فائدہ تمام گرم مزاج انسانوں کے لئے ہے اور دوسرے سرد مزاج رکھنے والوں کے لئے بھی اس اصول کی پابندی اس وقت ضروری ہے جب موسم نہایت گرم ہو یا وہ خود سُو مزاج حار میں مبتلا ہوں۔

یہاں اس بات کا ذکر کر دینا بھی ضروری معلوم ہوتا ہے کہ پھلوں کی یہ مضرت جو بیان کی گئی ہے ان کو تنہا کھانے کی صورت میں ہے۔ اطبا ہند سے مراد وید ہیں چنانچہ ویدک سے چند پھلوں کی فہرست جو درج کی گئی ہے اس میں تل اور ناریل پھل نہیں بلکہ میوہ ہے یہ مرطوب بھی نہیں ہے۔ ان میں بجائے مائیت کے روغنیت غالب ہوتی ہے اس لئے ان کے نہار منہ کھانے سے نقصان کا سبب وہ نہیں جو پھلوں کا ہے طب یونانی کی تحقیق کے مطابق روغن اور روغنی اشیا معدے کی مضر غذاؤں میں شامل ہیں اس صورت میں تل اور ناریل عام طور پر معدے کے لئے مضر تو ہیں لیکن نہار منہ کھانے سے خاص طور پر ان کے نقصان کی کوئی توجیہہ نا معلوم ہے یہ صرف تجربے کی بات ہے اس لئے قابل قبول ہے۔ اس بنیاد پر تل اور ناریل اور دوسری روغنی اشیا غذائیہ کے درمیان مضرت کا ایک فرق ہے۔

مریضوں کے لئے غذائی قوانین

بیماری کی حالت میں غذاؤں کے استعمال کا مسئلہ بہت ہی نازک اور اہم ہے کیونکہ بہتر دوائیں استعمال کرائی جائیں لیکن اگر غذا کا استعمال صحیح اور حسب موقع نہیں ہے تو علاج میں کامیابی ممکن نہیں ہے۔ اس لئے غذا کے دینے اور نہ دینے اور غذا کے تجویز کرنے میں معالج کو نہایت فراست کے ساتھ یہ اندازہ قائم کرنا چاہیے کہ بغیر غذا کے مریض کی قوت کب تک قائم رہ سکتی ہے۔ چنانچہ اس اندازہ کے مطابق حسب ضرورت ہلکی یا بھاری غذا تجویز کرنی چاہیے یا پھر فاقہ کرایا جائے۔

اس اندازہ کے لئے مریض کے دیگر حالات موجودہ کے ساتھ یہ دیکھنا اہم ہے کہ مرض کیسا ہے؟ یعنی حاد (اکیوٹ) ہے یا مزمن (کرانک) اور غذا دینے میں کوئی خطرہ ہے یا نہیں۔ بعض اوقات فاقہ کرانے سے مریض نڈھال ہو جاتا ہے اور اس کی قوت جواب دے دیتی ہے اور اگر اس کو غذا دی جائے تو مرض کے خطرناک حد تک بڑھ جانے کا اندیشہ غالب آجاتا ہے چنانچہ اگر ایسی صورت پیش آجائے تو قوت کا قائم رکھنا ضروری ہو جاتا ہے لہٰذا مریض کو نہایت ہی ہلکی غذا تجویز کر دینا چاہیے۔

غذا کے بند کرنے یا کم کرنے کی ضرورت زیادہ تر امراض حادہ (اکیوٹ ڈیزیز) میں پیش آتی ہے۔ امراض مزمنہ میں اگرچہ غذا میں کمی کرنی پڑتی ہے لیکن اتنی نہیں جتنی کہ امراض حادہ میں۔

معالج کو یہ بھی ذہن نشین رکھنا چاہیے کہ بمقابلہ صحت کے مرض کی حالت میں خصوصاً بخاروں میں فاقہ کی برداشت بہت زیادہ ہو جاتی ہے۔ چنانچہ بخار کی حالت میں عموماً کافی عرصہ تک مریض بغیر غذا کے گزارہ سکتا ہے لیکن اگر اسی شخص کو تندرستی کی حالت میں بھوکا رکھا جائے تو دو ہی تین دن میں اس کی حالت خراب ہو جائے۔

شیخ الرئیس فرماتے ہیں کہ مریض کی غذا اس وقت بالکل بند کر دی جائے۔ جب کہ معالج کا منشا یہ ہوتا ہے کہ طبیعت تمام امراض سے ہٹ کر نضج مواد کی طرف مشغول ہو جائے۔ لیکن یہ صورت اس وقت ممکن ہوتی ہے جب کہ قوت بدنی قوی ہوتی ہے اور مرض انتہائی درجہ کا ہوتا ہے لیکن جب عدم غذا کی وجہ سے قوت نڈھال ہوتی ہے تو خواہ بحران کا ہی وقت کیوں نہ ہو غذا بند نہیں کی جاتی ہے۔ چنانچہ فالج میں مریض کی غذا کو بند کر کے اس کو صرف ماء العسل پر رکھنا اسی مقصد کے تحت ہے۔

شیخ آگے رقمطراز ہیں کہ غذا کی مقدار میں کمی اس وقت کی جاتی ہے جبکہ اس مقصد کے ساتھ یہ غرض وابستہ ہوتی ہے کہ بدنی قوت بھی محفوظ رکھے اور ترک غذا سے طبیعت نڈھال نہ ہو جائے۔ چنانچہ قوت کی رعایت سے غذا دی جاتی ہے اور مرض کی رعایت سے اس کی مقدار میں کمی کر دی جاتی ہے تا کہ غذا کی بڑی مقدار کے ہضم کرنے میں طبیعت کلیتاً مصروف نہ ہو جائے اور مادہ مرض کی طرف سے اس کی توجہ نہ ہٹ جائے۔ ان دونوں باتوں میں سے جو بات زیادہ اہم ہوتی ہے اس کی رعایت مقدم رکھی جاتی ہے چنانچہ قوت بہت کمزور ہوتی ہے تو تقویت کے لئے غذا دی جاتی ہے اور مرض نہایت قوی ہوتا ہے تو غذا بند کر دی جاتی ہے۔

غذا میں کمی کرنے کی تین صورتیں ہیں:

۱۔ غذا کی مقدار میں کمی کی جائے۔

۲۔ غذا کی کیفیت یعنی ....اس کی غذائیت میں کمی کی جائے۔

۳۔ غذا کی مقدار اور غذائیت دونوں میں کمی کی جائے۔

یہ سمجھنا بھی ضروری ہے کہ غذا کی مقدار اور اس کی غذائیت میں کیا فرق ہے؟ چنانچہ بعض غذائیں ایسی ہوتی ہیں جن کی مقدار تو زیادہ ہوتی ہیں جن کی مقدار تو زیادہ ہوتی ہے لیکن

ان میں غذائیت کم ہوتی ہے ہے جیسے شلجم، لوکی، پالک، بتھوا، خرفہ وغیرہ وغیرہ اس کے برعکس بعض غذائیں ایسی ہوتی ہیں جن کی مقدار تو کم ہوتی ہے لیکن ان میں غذائیت زیادہ ہوتی ہے۔

مثلاً بیضہ نیم برشت وغیرہ گاہے معالج کو ایسی ضرورت پیش آتی ہے کہ غذا کی مقدار کو بڑھا دیا جاتا ہے لیکن اس کی غذائیت میں کمی کر دی جاتی ہے۔ ایسی ضرورت اس وقت درپیش آتی ہے جب کہ مریض کی بھوک بڑھی ہوئی ہوتی ہے اور اس کو غذائیت کم پہنچانے کی ضرورت ہوتی ہے ایسی صورت میں ساگ پتے والی غذائیں کھلا کر مریض کا پیٹ بھر دیا جاتا ہے۔ ایسا اس وقت کیا جاتا ہے جبکہ مریض کو دبلا کرنا مقصود ہوتا ہے۔

اس کے برعکس کبھی اس امر کی ضرورت پیش آتی ہے کہ غذا کی کیفیت یعنی اس کی غذائیت کو بڑھا دیا جاتا ہے لیکن اس کی مقدار کو کم کر دیا جاتا ہے اس قسم کی غذا اس وقت دی جاتی ہے جب کہ قوت کو قوی کرنا ہو۔ مگر آلات ہضم اس درجہ ضعیف ہوتے ہیں کہ وہ غذا کی زیادہ مقدار کو کم کرنے پر قادر نہیں ہوتے۔

گاہے غذا کی مقدار اور غذائیت دونوں کو زیادہ کرنا پڑتا ہے یعنی تھوڑی مقدار میں ہلکی غذا دی جاتی ہے ایسا اس وقت کرنا پڑتا ہے جب کہ بھوک کی کمی اور ہاضمہ کی خرابی دونوں چیزیں موجود ہوں۔

کبھی غذا کی مقدار اور غذائیت دونوں کو زیادہ کرنا پڑتا ہے یعنی زیادہ مقدار میں مقوی غذائیں دی جاتی ہیں۔ ایسی ضرورت اس وقت پیش آتی ہے جب کہ بھوک لگتی ہو ہاضمہ بالکل درست ہو اور جسم کو قوت پہنچانے کی ضرورت ہو۔

بسا اوقات ایسی سریع النفوذ غذاؤں کے استعمال کی ضرورت پیش آتی ہے جو فوراً اعضا ہضم میں مستحیل ہو کر خون اور اعضا کی ساخت میں نفوذ کر کے بہت جلد قوت کو ابھار دیں ایسا اس وقت کرنا پڑتا ہے جب کہ قوت بالکل نڈھال ہو اور اس کو فوراً ابھارنا اور قوی کرنا ہو۔ اس قسم کے غذا کی مثال ماء اللحم اور چوزہ کی یخنی ہے۔

اکثر معالج کو صرف رقیق غذائیں تجویز کرنا پڑتی ہیں اور گاڑھی غذاؤں سے قطعی پرہیز کرانا پڑتا ہے۔ ایسا اس وقت کرنا پڑتا ہے جب کہ خون کا قوام گاڑھا ہو گیا ہو اور اس کی

مائیت (پانی) میں کمی آ گئی ہو۔ مرض ہیضہ اور شدید اسہال وغیرہ میں، اسی وجہ سے گلوکوز اور الکڑال وغیرہ استعمال کرایا جاتا ہے۔

بعض اوقات مریض کو زیادہ تر حیوانی غذائیں استعمال کرائی جاتی ہیں جیسے گوشت، انڈا، مچھلی وغیرہ۔ ایسی غذائیں مرض ذیابیطس وغیرہ میں تجویز کی جاتی ہیں۔

اس کے برعکس اکثر مریضوں کو زیادہ تر نباتی غذائیں مثلاً پالک، شلجم، پرول، بھتوا وغیرہ استعمال کرایا جاتا ہے۔ ایسی غذائیں مرض گھٹیا اور نقرس وغیرہ میں تجویز کی جاتی ہیں۔

بعض امراض ایسے بھی ہیں جو محض غلط غذاؤں کے استعمال سے یا بعض غذاؤں کے قطعی ترک کر دینے سے پیدا ہو جاتے ہیں۔ مثلاً تازہ سبز ترکاریوں کے چھوڑ دینے سے مرض سکروی رونما ہو جاتا ہے۔ اکثر امراض میں نمک ترک کرانا پڑتا ہے جیسے استسقا اور ہائی بلڈ پریشر وغیرہ میں بعض امراض میں گھی، چربی، مکھن اور مختلف قسم کے تیلوں سے پرہیز کرایا جاتا ہے ایسا اس وقت کرنا پڑتا ہے جب مریض جگر اور معدہ کی شدید خرابی اور ورم نیز درد قلب وغیرہ کی شکایت میں مبتلا ہو۔

مرض ذیابیطس میں شکر کا استعمال بند کرا دیا جاتا ہے۔

غذاؤں کو بالکل ترک کرا دینا فاقہ کرانا ہر موقع پر جائز نہیں کیونکہ بہت سے لوگ فاقہ کو برداشت نہیں کر سکتے اور زیادہ کھانے کے عادی ہوتے ہیں اسی طرح طاقتور اور موٹے تازے اشخاص بوڑھے اور بچے بھی بھوک زیادہ برداشت نہیں کر سکتے چنانچہ اگر ایسے لوگوں کو فاقہ کرایا جاتا ہے تو ان کو بہت جلد زیادہ کمزوری لاغری اور غشی پیدا ہو جاتی ہے۔

گرم امراض اور بخاروں میں اگر گوشت یا شوربے دیے جائیں تو اس میں سبز ٹھنڈی ترکاریوں میں سے کوئی نہ کوئی سبزی مثلاً لوکی یا پالک وغیرہ ضرور شامل کر دی جائے۔

اگر نزلہ، زکام اور کھانسی نہ ہو تو گوشت اور شوربے میں ترشیوں کا استعمال مثلاً کاغذی لیموں کا رس وغیرہ شامل کر دینا بہت ہی مفید ثابت ہوتا ہے۔

بخاروں اور گرم امراض میں اگر سبزیاں یا شوربے دیے جائیں تو ان میں گرم مصالحہ مثلاً ہلدی، سرخ مرچ، لہسن وغیرہ قطعی نہ شامل کی جائیں یا بہت کم مقدار میں ان کو شامل کیا

جائے۔ البتہ دھنیا، گلاب کے پھول، زیرہ سفید اور دانہ ہیل کلاں کی شمولیت حد درجہ مفید ہے۔
اگر آش جو (بارلی واٹر) شوربا یا ساگودانہ یا اور کوئی بھی ہلکی غذا ہاضمہ کی خرابی کی وجہ سے ہضم نہ ہوتی ہو یا وہ معدہ میں پہنچ کر ترش ہو جائے یا اس سے نفخ شکم پیدا ہو جائے تو اس کو اور پتلا کر کے استعمال کرایا جائے۔ اگر پھر بھی کامیابی نہ ہو تو اس کے ساتھ گل سرخ، زیرہ سفید، دانہ الائچی کلاں یا خورد شامل کر کے پکایا جائے یا کوئی ہاضم دوا مثلاً جوارش کمونی وغیرہ چھ گرام کی مقدار میں کھانے کے آدھ گھنٹہ بعد استعمال کرائی جائے۔

واضح رہے کہ امراض کے لحاظ سے غذائیں تجویز کی جاتی ہیں اور ان کی مناسبت سے غذائیں دی جاتی ہیں آئندہ اوراق میں ہر قسم کے مریضوں کو مرض کی شدت اور کمی کے لحاظ سے مجموعی حیثیت سے کون سی غذائیں تجویز کی جاتی ہیں یعنی وہ ہر حالت میں تقریباً ہر قسم کے مریضوں کے لئے فائدہ مند ہوں۔ اس قسم کی غذائیں ذیل میں پیش کی گئی ہیں:

بہت زیادہ لطیف (ہلکی) غذائیں

۱۔ آب موسمی
۲۔ آب انار
۳۔ آب تربوز
۴۔ دودھ کا پھاڑا ہوا پانی
۵۔ دھان کے لاوا کو پانی میں پکا کر اس کا پتلا پانی
۶۔ گلوکوز
۷۔ الکٹرال
۸۔ پانی میں پکایا نہایت پتلا ساگودانہ
۹۔ پانی میں پکایا نہایت ہی پتلا اراروٹ
۱۰۔ آب انگور شیریں
۱۱۔ آب سنگترہ
۱۲۔ نہایت ہی پتلا آش جو

۱۳۔ سکنج بین سادہ ۲۵ ملی لیٹر کو عرق گلاب خالص ۱۲۵ ملی لیٹر میں گھول کر تیار کیا ہوا محلول

۱۴۔ شہد کا پانی جو ۳۰ ملی لیٹر شہد کو ۵۰۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر ۴۰۰ ملی لیٹر تیار کیا گیا ہو وغیرہ۔

مذکورہ بالا غذائیں بہت ہی زیادہ لطیف ہیں ان کو نہایت شدید امراض میں اور بہت تیز بخاروں خصوصاً ٹائیفائیڈ وغیرہ میں تجویز کیا جاتا ہے۔ ان میں سے پھلوں کے رس اور ترش چیزوں کو نزلہ زکام اور سرد امراض مثلاً فالج وغیرہ میں ہرگز نہ استعمال کرایا جائے۔ فالج اور لقوہ وغیرہ میں شہد کا پانی استعمال کرایا جائے۔

زیادہ لطیف غذائیں

۱۔ دھان کے لاوا کو پانی میں پکا کر اس کا گاڑھا پانی

۲۔ پانی میں پکایا ہوا پتلا اراروٹ

۳۔ پانی میں پکایا ہوا پتلا ساگودانہ

۴۔ آش جو

۵۔ مونگ کی دال کا پانی

۶۔ پرندوں یا چوزے یا بکرے کے گوشت کی یخنی اور شوربا

۷۔ شہد کا پانی جو ۵۰ ملی لیٹر کو ۴۰۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر ۴۰۰ ملی لیٹر تیار کیا گیا ہو

۸۔ ماءاللحم

۹۔ گائے یا بکری کا دودھ یا چوتھائی حصہ پانی ملایا ہوا بھینس کا دودھ

۱۰۔ سیب کا پانی

۱۱۔ ہلکی چائے

۱۲۔ پانی میں پسا ہوا پتلا مویز منقی

لطیف غذائیں

۱۔ گاڑھا آش جو

۲۔ مرغی کے انڈے کی نیم برشت پتلی زردی
۳۔ خالص اراروٹ کے بسکٹ
۴۔ مونگ کی بالکل پتلی گھوٹی ہوئی دال
۵۔ گیہوں کی پتلی دلیا
۶۔ پرانے چاول کو دھو کر پانی میں ابال کر اس کی پتلی پیچ
۷۔ شلجم، بتھوا، پالک اور پرول وغیرہ کا شوربا
۸۔ ٹوسٹ کو پانی میں بھگو کر اس میں شکر شامل کر کے اس کا پتلا محلول
۹۔ چائے وغیرہ

معمولی لطیف غذائیں

۱۔ بکرے یا چوزہ مرغ یا پرندوں کا گوشت اور ان کا شوربا
۲۔ مونگ ارہر کی پتلی گھوٹی ہوئی دال
۳۔ مچھلیاں
۴۔ بتھوا، پالک، شلجم، تروئی، لوکی، جولائی، پرول، خرفہ، ٹنڈا وغیرہ کی ترکاریاں
۵۔ شامی کباب
۶۔ مونگ کی گھوٹی ہوئی کھچڑی
۷۔ پرانا چاول
۸۔ پرانے چاول کا خشکہ اور زردہ
۹۔ ہلکے پھلکے
۱۰۔ دہی مٹھا
۱۱۔ فرنی
۱۲۔ انڈے کی نیم برشت زردی
۱۳۔ ٹوسٹ وغیرہ

اگر مریض کو قبض کی شکایت ہے تو اسے بغیر چھنا آٹا یا آٹے میں قدرے چوکر (آٹا

کی بھوسی) ملا کر کھانے کو مشورہ دیا جاتا ہے اس کے دو فائدے ہیں ایک تو اس سے قبض دور ہو جاتا ہے دوسرے بھوسی ملا ہوا آٹا مریض ذیابیطس کے لئے فائدہ مند ہے۔

آش جو مریضوں کے لئے بہترین غذا ہے۔ گرم اخلاط اور گرم امراض کی اصلاح کے لئے بہترین چیز ہے۔ گرم فاسد اخلاط کو خارج کرتا ہے پیاس کو تسکین دیتا ہے ملین ہے تمام جسم میں بآسانی نفوذ کر جاتا ہے خون کی حدت کو دور کرتا جگر اور معدہ کی گرمی کو مٹاتا ہے۔ ٹی بی اور خشک کھانسی میں سود مند ہے۔ اس کا استعمال سرد امراض مثلاً فالج وغیرہ کے لئے مضر ہے۔

شدید امراض میں پتلا آش جو پلایا جائے۔ اگر آش جو سے بدنی قوت کو بڑھانا مقصود ہو تو اس میں ۳۰ ملی لیٹر ماء اللحم یا حسب ضرورت گوشت کی یخنی شامل کر دی جائے ایسی صورت میں شکر وغیرہ نہ ملائی جائے۔

کسی دوسری غذا یا سکنج بین کو آش جو کے ساتھ نہ استعمال کرائیں، اگر سکنج بین دینا ضروری ہو تو سکنج بین دو گھنٹے پیشتر استعمال کرائیں یا آش جو پلانے کے چار گھنٹے بعد استعمال کرائیں آش جو میں بجائے شکر کے گلوکوز ملانا اور بھی زیادہ مفید ہے۔

ماء الجبن مریضوں کے لئے نہایت لطیف اور عمدہ غذا ہے۔ خصوصاً ایسے مریضوں کے بے دھڑک استعمال کرایا جائے جن کو دودھ ہضم نہ ہوتا ہو اس میں گلوکوز ملایا جائے تو اور بہتر ہے اس کے استعمال سے قبض دور ہوتا ہے سوداوی امراض میں اس کا استعمال نہایت فائدہ مند ہے جسم کو طاقت پہنچانا، یرقان پیشاب کی کمی، پیشاب کی جلن، گردوں کی کمزوری، سنگ گردہ و مثانہ، مالیخولیا، جگر کی حدت جنون اور شدید بخاروں میں تجویز کرنا از حد نافع ہے۔

ماء العسل سرد امراض مثلاً لقوہ، گنٹھیا، فالج، سکتہ اور مرگی وغیرہ والے مریضوں کے لئے بہترین غذا ہے اور مدر بول ہے اور بلغمی مادہ میں نضج پیدا کرتا ہے۔

مریضوں میں موقع و محل کے لحاظ سے یخنی کا استعمال نہایت مفید ہے۔ یخنی نہایت ہی مقوی اور زود ہضم ہے حد درجہ کمزور مریض بھی اس سے بہت جلد طاقت حاصل کر لیتے ہیں۔

اراروٹ کا حریرہ بہت ہی زود ہضم غذا ہے اسے بھی مریضوں کو حسب ضرورت استعمال کرا سکتے ہیں۔

نیم برشت انڈا صبح کھلائیں نہایت ہی زود ہضم، مقوی اور جید الکیموس غذا ہے۔
انڈے کا حریرہ، دال، سبزیاں، گوشت کا شوربا، دلیا، مریضوں کے لئے بہترین غذائیں ہیں
دلیا چونکہ ملین ہے اس لئے جن مریضوں کو دست آ رہے ہوں ان کو نہ استعمال کرائی جائے۔

غذاؤں کا استعمال بلحاظ مزاج

۱۔ گرم وخشک یا صفراوی مزاج والوں کے لئے یہ غذائیں تجویز کی جائیں:
لوکی، تروئی، ٹنڈا، پالک، کاسنی کا ساگ، خرفہ کا ساگ، شلجم پڑا ہوا بکرے کا گوشت کا شوربہ، دہی، مونگ کی دال، مٹھا، لیموں، موسمی، انار، سنترہ، اناس، گنے کی گنڈیریاں، آش جو، پرول، ککڑی یا کھیرے کی سبزی، آلو بخارا یا املی کی چٹنی، گلوکوز، الکڑال وغیرہ۔

۲۔ سرد خشک یا سوداوی مزاج کے مریضوں کو یہ غذائیں دیں:
تروئی، پالک، لوکی، شلجم، لوکی بکرے کے گوشت میں ڈال کا پکایا ہوا شوربہ، بکری اور گائے کا دودھ، گھی، مکھن، ملائی، مٹھا، تازہ دہی، ماء الجبن، آش جو، مربہ آملہ، موسمی، انار، بتھوا اور مولی کا ساگ، گاجر، مغز بادام شیریں، مویز منقی، انجیر، چوزہ مرغ، نیم برشت انڈا، بکرے کے گوشت کی یخنی وغیرہ۔

۳۔ سرد تر یا بلغمی مزاج والوں کے لئے غذائیں:
بتھوا کا ساگ، کریلا، مولی کا ساگ، شلجم، پرول، بکرے، کبوتر، بٹیر، چوزہ مرغ اور دیگر پرندوں کا گوشت، ماء العسل، بکرے کا کباب، انڈا اُبلا ہوا اور نیم برشت، مچھلی، بکرے، مرغ یا کبوتر کی یخنی، مغز بادام شیریں، مغز چلغوزہ، مویز منقی وغیرہ۔

مضر غذائیں

وہ غذائیں جو ہر ایک مریض کے لئے نقصان دہ ہیں:
ایسی غذائیں وہ ہیں جو بہت دیر میں ہضم ہوتی ہیں اور ان کے ہضم کرنے میں اعضا ہضم کو ضرورت سے زیادہ محنت کرنی پڑتی ہے۔ مثلاً ہر قسم کے حلوے، پوریاں، پراٹھے، روغنی

روٹیاں، شیر مال، کھویا کی بنی ہوئی اشیا، اور مٹھائیاں وغیرہ ان غذاؤں کو ثقیل غذاؤں کے نام سے یاد کیا جاتا ہے۔

وہ غذائیں جن کے استعمال سے بکثرت ریاحیں پیدا ہوتی ہیں یہی نہیں بلکہ یہ غذائیں ریاح پیدا کرنے والے فاسد بلغمی مادہ کو پیدا کرتی ہیں۔ یہ غذائیں عموماً دیر ہضم بھی ہوتی ہیں اور چونکہ یہ غذائیں غلیظ ریاحیں پیدا کرتی ہیں اس لئے یہ ریاحیں اپنی غلظت کے باعث معدہ اور آنتوں میں جمع ہو کر اپھارہ پیدا کر دیتی ہیں مثلاً اروی بینگن، کٹہل، اور گوبھی وغیرہ۔ ان کو بادی غذاؤں کی فہرست میں شامل کر کے کیا جاتا ہے۔

اب ذیل میں مذکورہ بالا جملہ اقسام کی تفصیل دی جاتی ہے:

مٹر کی دال، لوبیا، ارد، بینگن، کٹہل، اروی، بھنڈی، گوبھی، بنڈا، کرم کلہ، آلو، سیم، کدھا، بڑا گوشت (مثلاً بیل، بھینس، نیل گائے، ہرن وغیرہ کا گوشت) گڑ، کھویا، ربڑی، کچوڑی، پوریاں، پراٹھے، شیر مال، ہر قسم کے تر حلوے اور تر مٹھائیں، روغنی روٹیاں اور کھویا کی بنی ہوئی ہر قسم کی چیزیں اور مٹھائیاں وغیرہ۔

دودھ

دودھ تمام ضروری اور اہم اجزائے غذائیہ اور وٹامنز سے بھرپور ہے دودھ ہی ایک ایسی چیز ہے جو ابتدائی غذا ہے۔ یعنی بچہ کے پیدا ہوتے ہی جو اس کو غذا حاصل ہوتی ہے وہ صرف دودھ ہے یہی نہیں بلکہ دو ڈھائی سال کی عمر تک اس کی پرورش محض دودھ ہی سے ہوتی ہے اور فی الحقیقت بچہ کی پرورش و پرداخت اور اس کی نشوونما کے لئے ماں کے دودھ سے بڑھ کر اور کوئی غذا حتیٰ کہ اور کوئی دودھ نہیں ہو سکتا۔

ایک سوال وضاحت طلب یہ ہے کہ دودھ کا استعمال مریضوں کے لئے کیسا ہے؟ تمام معالجین کو اس کی وضاحت اور تفصیل سے واقف ہونا نہایت ضروری ہے مریض جب اپنے معالج سے اپنی غذا کے متعلق دریافت کرتا ہے تو آج کل معالج اپنے مریض کو آنکھ بند کر کے فوراً بغیر سوچے سمجھے دودھ کا استعمال بتا دیتا ہے کیونکہ وہ سمجھتا ہے کہ دودھ سے زیادہ ہلکی اور بہتر غذا مریض کے لئے اور کیا ہو سکتی ہے۔ اس میں شک نہیں کہ دودھ نہایت لطیف اور مقوی غذا

ہے لیکن بخوبی واضح رہے کہ دودھ کا استعمال ہر موقع پر اور ہر مریض کے لئے ہر گز جائز نہیں۔

دودھ کا استعمال کب کرایا جائے اور کب نہ کرایا جائے اور کس طرح استعمال کرایا جائے۔

دماغی اور اعصابی کمزوری اور ضعف گردہ کے لئے دودھ بہترین چیز ہے پھیپھڑوں کی دق، نفث الدم کے لئے بھی دودھ اعلیٰ درجہ کی غذا ہے۔ دل کے بیشتر امراض میں دودھ کا استعمال بے حد مفید ہے خشکی کے باعث پیدا ہونے والے امراض خصوصاً مالیخولیا وغیرہ میں دودھ کا استعمال اکسیر ہے۔ دودھ مصفی خون بھی ہے۔ اس کے علاوہ امراض مردانہ اور امراض زنانہ میں دودھ ایک لاثانی غذا ہے نیز ان امراض کی بیشتر دواؤں میں دودھ بطور بدرقہ مستعمل ہے۔

اس کے برعکس دودھ تمام نزلاوی و بلغمی اور ریاحی اور بادی امراض اور بیشتر سے زیادہ بخاروں کے لئے سخت نقصان دہ ہے۔ جگر، معدہ اور آنتوں کے تمام امراض کے لئے دودھ انتہائی مضرت رساں ہے۔ بواسیر کے مریضوں کو بھی دودھ ہر گز نہ استعمال کرائیں۔

پھیپھڑوں کی ٹی بی کے مریضوں کے لئے سب سے بہتر گدھی کا، بکری یا عورت کا دودھ ہے۔

جریان، سرعت انزال، رقت منی، احتلام، لیکوریا اور کثرت حیض وغیرہ جیسے امراض اور بقیہ ہر قسم کے وہ امراض جن میں دودھ کا استعمال ضروری اور جائز ہو محض بکری یا گائے کا دودھ استعمال کیا جائے۔ البتہ ضعف باہ اور نامردی کے مریضوں کو گائے یا بھینس کا دودھ دیا جائے۔

ملیریا، بخار اور اس قسم کے دوسرے بخاروں میں جو عفونت کے باعث لاحق ہوتے ہیں، دودھ کا استعمال قطعی بے مناسب ہے کیونکہ ایسے بخاروں میں معدہ اور جگر ضرور خراب ہو جاتے ہیں اور اس صورت میں جب دودھ کا استعمال کرایا جاتا ہے تو اس سے معدہ اور جگر کی خرابی میں اور بھی اضافہ ہو جاتا ہے۔ دوسری جانب دودھ عفونت کو بڑھا کر بخار کی زیادتی، طوالت اور شدت کا باعث ہوتا ہے۔

ٹائیفائڈ فیور میں حسب ضرورت اور حسب موقع دودھ استعمال کرایا جا سکتا ہے بشرطیکہ کوئی امر مانع نہ ہو۔

یاد رہے کہ بھینس کا دودھ ثقیل، بادی اور نفاخ ہوتا ہے۔لہٰذا معالج کو چاہیے کہ اس کا استعمال مریضوں کو نہ کرائے اگر مجبوراً اس کو استعمال کرانا پڑے تو اس میں چوتھائی صاف پانی ملانے کی ہدایت کرے۔ گائے کا دودھ ہلکا اور زود ہضم ہوتا ہے اور اس سے زیادہ ہلکا اور زودِ ہضم بکری کا دودھ ہوتا ہے اس وجہ سے مریضوں کے لئے گائے یا بکری کا دودھ ہی مناسب ہے۔ ہمیشہ تازہ دودھ جوش دے کر مریض کو استعمال کرایا جائے اور اس میں حسب ضرورت شکر سفید شامل کی جائے۔

اگر کسی مریض کو دودھ پلانا ضروری ہو لیکن اس کو دودھ ہضم نہ ہوتا ہو تو دودھ میں برائے نام سوڈا بائی کارب ملا دیا جائے یا تازہ دودھ میں ذرا سی ادرک کچل کر شامل کر کے ایک جوش دے کر ادرک نکال کر دودھ پلایا جائے ایسی صورت میں بالائی اُتارا ہوا دودھ (اسکمڈ ملک) بھی نہایت موافق ثابت ہوتا ہے اور یہ دودھ ہلکا اور زودِ ہضم ہوتا ہے حتیٰ کہ وہ بچے جن کو ماں کا دودھ میسر نہ ہو ان کو بھی استعمال کرایا جا سکتا ہے۔

بالائی ثقیل اور دیر ہضم ہوتی ہے عام مریضوں کو استعمال جائز نہیں اسی طرح گاڑھا کیا ہوا دودھ بھی نہایت ثقیل اور دیر ہضم ہوتا ہے۔

مکھن اور گھی بھی دودھ کی پیداوار ہیں جنہیں حسب ضرورت مریضوں کو استعمال کرایا جاتا ہے۔

مختلف غذاؤں میں غذائی اجزا کا تناسب

جنس	پانی فیصد	لحمی اجزا فیصد	روغنی اجزا فیصد	اجزا نشاستہ وشکر فیصد	نمکیات فیصد
آلو	۴	۲	۶	۲۱	۱
شلجم	۸۸	۵	۲	۵	۱
خشک سیم	۱۴	۴	۴	۵۷	۶
کرم کلہ	۹۰	۲	۱	۱	۱
گاجر	۴	۶	۵	۴	۱
گانٹھ گوبھی	۹۱	۸	۵	۸	۷
سبز مٹر	۵۵	۷	۱	۳۵	۲
خشک مٹر	۱۵	۲۲	۲	۸	۳
مکئی	۵	۹	۷	۲۵	۴۰
ہر قسم کی سبز ترکاریاں	۹۱	۲	۵	۸	۷
گیہوں کا آٹا	۱۴	۶	۲	۶	۶
باجرہ	۸	۱۳	۶۲	۸۷	۶۰
جوار	۹۵	۶۴	۹	۸۱	۷
جو کا آٹا	۵	۲۶	۲	۱	۹۱

چاول	۱۰	۵	۸	۲	۵
چقندر	۸۷	۵	۲	۵	۱
پیاز	۸	۵	۰	۲	۵
چنے کی دال	۳۵	۶۷	۶	۱۸	۲۰
مسور کی دال	۸۲	۱۵	۲۶	۸۴	۹۲
مونگ کی دال	۵	۶	۴	۵۶	۵
ماش کی دال	۴۴	۷۳	۳۶	۳۰	۱۷
چینی	۳	۰	۰	۵	۵
گائے کا دودھ	۵	۶	۴	۵۶	۵
بالائی اُترا ہوا دودھ	۸۶	۴	۷	۵	۷
مکھن نکلا ہوا دودھ	۸۹	۴	۵	۵	۷
دہی	۶۰	۹۱	۹	۹	۵
اراروٹ	۱۸	۰	۰	۸۲	۰
ساگودانہ	۱۵	۵	۰	۵	۰
پنیر	۳۶	۳۱	۵	۰	۵
بالائی	۶۶	۷	۷	۸	۷
مرغی کا انڈا	۴	۱۴	۵	۰	۵
انڈے کی زردی	۵۲	۳۰	۱۶	۰	۳
مکھن	۵	۱	۹۰	۰	۱
بکرے کا گوشت	۷	۵	۵	۰	۳
بھیڑ کا گوشت	۷۴	۱۹	۵	۰	۲

ہرن کا گوشت	۸	۴	۸	۰	۸
تیتر بٹیر کا گوشت	۷۲	۲۴	۳	۰	۲
کبوتر کا گوشت	۴	۲۳	۹	۰	۰
مرغ کا گوشت	۷۴	۲۱	۸	۰	۲
مچھلی	۷۹	۱۹	۱	۰	۱
اکثر جانوروں کی کلیجی	۶	۳	۹	۰	۲
اکثر جانوروں کے گردے	۵	۲	۹	۰	۴

مختلف غذاؤں کے ہضم ہونے کے اوقات

غذا	ہضم کے لئے وقت		غذا	ہضم کے لئے وقت	
	منٹ	گھنٹہ		منٹ	گھنٹہ
آلو	۳۰	۳	گاجر	۳۰	۳
اُبلی ہوئی بند گوبھی	۳۰	۴	اُبلی ہوئی گاجر	۱۵	۳
پکی ہوئی ترکاریاں	۳۰	۳	گوبھی	۳۰	۴
چقندر	۳۰	۳	جو کا شوربا	۳۰	۱
اُبلی ہوئی سبز پھلیاں	۴۵	۳	اُبلے ہوئے جو	۰۰	۲
سیم کی پھلیاں	۰۰	۳	اُبلے ہوئے چاول	۳۰	۱
شلجم	۳۰	۳	ماش کی دال	۴۵	۲
مونگ کی دال	۳۰	۲	مرغ کا گوشت	۴۵	۳
ہر قسم کی دال	۳۰	۲	گائے کا گوشت بریاں	۳۰	۳
گیہوں کی تازہ روٹی	۳۰	۳	گائے، مرغ کا گوشت مصالحہ دار	۰۰	۴
باجرے یا مکئی کی روٹی	۴۰	۳	مچھلی	۰۰	۴
جو کی روٹی	۴۰	۳	بکری اور بھیڑ کے گوشت کے کباب	۰۰	۴

کچا پھینٹا ہوا انڈا	۳۰	۱	تیتر کے گوشت کا کباب	۰۰	۴
کچا انڈا	۰۰	۲	مرغے کے گوشت کا کباب	۰۰	۴
نیم برشت انڈا	۳۰	۲	مچھلی کا کباب	۰۰	۳
سخت اُبلا ہوا انڈا	۳۰	۳	سور کا گوشت چکنا بریاں	۱۵	۵
تلا ہوا انڈا	۳۰	۳	سور کے گوشت کا کباب	۴۵	۴
بکری کا شوربا	۰۰	۳	سور کا گوشت نمک آمیز تلا ہوا	۱۵	۵
بکری کا گوشت بریاں	۱۵	۳	کاڈ مچھلی سکھا کر اُبالی ہوئی	۰۰	۳
بکرے کا گوشت بریاں	۱۵	۳	ساگودانہ	۴۵	۱
پالتو بطخ بریاں	۰۰	۴	اراروٹ	۳۰	۱
جنگلی بطخ	۳۰	۴	شیریں سیب	۳۰	۱
چوزے کا شوربا (مرغے)	۰۰	۳	ترش	۳۰	۲
بھیڑ بکری کا بھنا ہوا گوشت	۰۰	۳	پختہ شیریں میوہ جات	۳۰	۱
پنیر	۳۰	۳	سخت و ترش میوہ جات	۳۰	۴
دودھ	۰۰	۲	مکھن	۰۰	۲
پلاؤ	۴۵	۳			

نباتی غذائیں

انسانی زندگی کے لئے ہوا اور پانی کی جتنی اہمیت ہے غذا بھی اتنی ہی ضروری ہے غذا وہ شے ہے جو کھانے کے بعد جزو بدن ہو جائے۔ انسانی بدن کی حرکات جسم کے اندر اکٹھا قوت غریزی کو خرچ کرتی رہتی ہیں۔ قوت غریزی کی اس کمی کو پورا کرنے کے لئے جسم میں تحلل ہوتا رہتا ہے اور اس تحلیل شدہ جسم کا بدل ہونا ضروری ہو جاتا ہے ورنہ کچھ عرصہ بعد جسم لاغر ہو کر ختم ہو سکتا ہے جسم کی اس کمی کو پورا کرنے کے لئے غذا تحلیل شدہ جسم کا بدل بنتی ہے اور جسمانی قویٰ کو برقرار رکھتی ہے۔

غذا ایسی ہونی چاہیے جس میں نشو و نما کے لئے تمام ضروری اجزا موجود ہوں ورنہ انسان مختلف بیماریوں میں مبتلا ہو سکتا ہے۔ ہماری تمام غذائیں نباتات و حیوانات سے ہی حاصل ہوتی ہیں۔ نباتات سے حاصل ہونے والی غذاؤں کی کثرت ہے مثلاً گیہوں، چاول، چنے، دالیں، سبزیاں، پھل اور میوے وغیرہ۔ جب کہ حیوانات سے حاصل ہونے والی غذاؤں میں دودھ، شہد، انڈا اور مچھلی اور گوشت وغیرہ شامل ہیں۔

ظاہر ہے دنیا کے ہر خطے میں غذاؤں کا استعمال اس علاقہ میں پیدا ہونے والی اشیا اور ان کی مقدار پر منحصر ہوتا ہے۔ مثلاً سمندر کے قریب رہنے والے لوگ مچھلی اور چاول زیادہ کھاتے ہیں مشرق کے لوگوں کی غذا اناج کے علاوہ خرمہ، دودھ، پھل، میوہ، شہد، انڈا، مچھلی اور گوشت وغیرہ ہیں۔ جب کہ برصغیر میں گیہوں، چاول، دالیں، سبزیاں، پھل، دودھ اور پنیر وغیرہ استعمال ہوتے ہیں اور گوشت کا استعمال نسبتاً کم ہوتا ہے۔ لیکن غذا میں مفید اور مضر اجزا قدرتی طور پر پائے جاتے ہیں۔

اطبا ہر دور میں غذاؤں کی افادیت اور نقصانات کے بارے میں اپنے تجربات پیش کرتے رہے ہیں۔ غذائیں اپنے افعال و خواص کی بنیاد پر جسم انسانی کی مزاجی کیفیت اور نشو و نما و ذہانت پر بھی اثر انداز ہوتی ہیں اسی وجہ سے یہ دیکھا گیا ہے کہ کچھ مخصوص علاقوں کے لوگ جسمانی طور پر کافی مضبوط اور قوی ہوتے ہیں جب کہ کچھ دوسرے علاقوں کے لوگ دماغی اعتبار سے بہتر اور ذہین ثابت ہو سکتے ہیں۔

قدیم و جدید طبوں نے غذاؤں کے بارے میں اپنے تجربات پیش کیے ہیں اور غذاؤں کو صحت انسانی کی سب سے اہم ضرورت تسلیم کیا ہے۔ نباتائی غذاؤں میں اناج مثلاً گیہوں، چنا، چاول اور مختلف قسم کی دالیں سب سے زیادہ اہمیت کی حامل ہیں اناج کی غیر موجودگی میں ہر غذا نا مکمل ہے۔ یہ تحلیل شدہ جسم کا متبادل ہوتے ہیں یہ جسم کی نشو و نما میں معاون ہوتے اور قوئ کو بنائے رکھتے ہیں۔ اس کے علاوہ جسم کے اندر موجود زہریلے اجزا کو اپنے اندر جذب کر کے ان کے اخراج میں معاون ہوتے ہیں۔ اناجوں کے بعد سب سے بہتر غذا سبزیاں ہیں یہ دماغ کے لئے بے حد مفید ہیں سبز ترکاریاں قوت دماغی کو بڑھاتی اور قوت خیال کو وسیع کرتی ہیں۔

بعض اطبا کی رائے ہے کہ دماغی محنت کرنے والے لوگ اگر سبزیاں ہی استعمال کریں تو عقل بڑھتی اور قوت خیال تیز ہوتی ہے۔ ان کے استعمال سے معدہ پر گرانی نہیں ہوتی اور نہ ہی حرکت قلب پر کوئی اثر پڑتا ہے خون صالح پیدا کرتی ہیں زود ہضم ہیں اس لئے معدہ پر بوجھ نہیں پڑتا۔ سبزیوں کے کثرت استعمال سے جسم کی نشو و نما معمول کے مطابق ہوتی ہے۔ جس طرح چرند و پرند کی اوسط عمر کا اندازہ ان کی نشو و نما کی رفتار سے لگایا جاتا ہے۔ اسی طرح اگر انسان کے بچوں کی نشو و نما معمول کے مطابق ہوتا ہے تو وہ بالغ بھی صحیح وقت پر ہوتے ہیں اور جسمانی اعضا آخر وقت تک قوی رہتے ہیں اور ایسا انسان عمر طبعی کو پہنچ سکتا ہے جب کہ ایسے لوگ جو زیادہ مقوی غذائیں استعمال کرنے کے عادی ہوتے ہیں ان کے جسمانی اعضا کی نشو و نما کی رفتار بہت تیز ہوتی ہے لہٰذا وہ بالغ بھی جلدی ہوتے ہیں اور ایسے لوگوں کے اعضا بھی جلد کمزور پڑ جاتے ہیں۔

جسم انسانی کی پرورش ونشو ونما کے تمام اجزا سبزیوں میں موجود ہیں۔قدیم اطبا کے تجربات کی روشنی میں تجزیہ کریں تو معلوم ہوتا ہے کہ جسم انسانی میں پیدا ہونے والی سبھی بیماریوں کا علاج پھلوں اور میوہ جات سے ہوسکتا ہے۔

مثلاً سیب ایک عمدہ پھل ہے اس میں موجود فاسفورس کی بڑی مقدار دماغی قوت کے لئے بے حد مفید ہے۔جلد کے رنگ کو نکھارتا ہے فولاد کا جز کثیر مقدار میں ہونے کی وجہ سے کمزور انسانوں کے لئے نہایت مقوی غذا ہے۔کیلے میں فولاد کا جز بڑی مقدار میں موجود ہونے کے سبب خون کی کمی میں مفید ہے اور دماغی محنت کرنے والوں کے لئے بھی اچھا ہے۔جگر و آنتوں کی بیماریوں کے لئے کافی نفع بخش ہے سنگترہ مصفی خون ہے اور قبض دور کرتا ہے۔

بڑا آڑو جو شاداب ہو قلب کے لئے مفید ہے پیاس کو بجھاتا ہے۔آم شیریں مقوی اعضا رئیسہ ہے ساتھ ہی معدہ مثانہ اور گردہ کو تقویت پہنچاتا ہے رنگ صاف کرتا ہے مسمن بدن ہے کسلمندی دور کرتا ہے مصفی خون ہے دودھ کے ساتھ آم استعمال کرنا بے حد مفید ہے امرود مفرح قلب ہے اور معدہ کو طاقت دیتا ہے۔انار شیریں جگر و قلب کو تقویت دیتا ہے خون صالح پیدا کرتا ہے مسمن بدن ہے اور جلد کا رنگ صاف کرتا ہے۔

بادام مقوی دماغ اور مقوی بصر ہے کشمش دل و جگر کو تقویت دیتی ہے طبیعت کو نرم کرتی ہے جسمانی قوی کو بڑھاتی ہے۔پستہ قوت حافظہ کو بڑھاتا ہے دماغ معدہ اور قلب کو تقویت دیتا ہے۔انگور مصفی خون ہے اور صالح خون پیدا کرتا ہے جسم کو موٹا کرتا ہے اعضا رئیسہ کو تقویت دیتا ہے۔فالسہ مقوی دل و جگر ہے لوکاٹ خون پیدا کرتا ہے صفراوی اور گرم امراض میں نفع بخش ہے۔

ناشپاتی مسمن بدن اور مقوی ہے۔گنا بدن کو فربہ کرتا ہے مدر بول اور مصفی خون ہے۔اسی طرح چھوٹے میوہ جات مثلاً منقی، انجیر، چھوہارا، کاجو، بادام وغیرہ صحت کے لئے نفع بخش ہیں ان کی مٹھاس جسم کی نشو ونما کرتی ہے اور تیزابی اجزا مصفی خون ہیں اس سے اندازہ ہوتا ہے کہ نباتی غذاؤں میں صحت اور جسم کی نشو ونما کے لئے تمام ضروری اجزا موجود ہیں ان کے استعمال سے بہت سے جسمانی امراض خود بخود زائل ہو جاتے ہیں۔

حیوانی غذائیں

ابتدائے آفرینش سے حیوانات انسانی غذا میں داخل رہے ہیں اور تاریخ کا کوئی ایسا دور نہیں ملتا جس میں انسان نے حیوانات کو بطور غذا استعمال نہ کیا ہو۔ یہ سلسلہ آج بھی جاری ہے اور بطور نتیجہ انسان حیوانات سے جس حد تک غذائیت حاصل کر لیتا ہے اس قدر کسی دوسرے ذریعہ سے نہیں حاصل کر پاتا۔ حیوانی غذائیں آج کے دور میں بہت بڑی ضرورت کو پورا کرتی ہیں اور بہت جلد جسم کا متبادل حصہ بننے کی صلاحیت رکھتی ہیں۔

غذا کوئی بھی قابل اعتراض نہیں، گوشت کو جو بعض طبیعتیں قبول نہیں کرتیں اس کی کوئی سائنٹیفک بنیاد نہیں جو حضرات گوشت کو انسان کی خوراک میں داخل کرنا پسند نہیں کرتے انہیں اپنے جذبے کا ضرور احترام کرنا چاہیے اور اپنے کھانے کی چیزوں کو اپنی مرضی کے مطابق رکھنا چاہیے لیکن اپنی رائے کو دنیا بھر کے لئے قابل عمل بنانے کی ذمہ داری سے انہیں سبکدوش رہنا چاہیے۔

گوشت خوری انسان کی غلطی ہے اور نہ محض تفریحی مشغلہ، بلکہ گوشت کے متعلق دنیا کی تمام طبوں کی تحقیق و ریسرچ یہ ہے کہ وہ بہترین غذا ہے۔ آیورویدک کا نظریہ بھی اس مسئلہ میں کسی طب سے مختلف نہیں، عام فطرت انسان بھی اس سے بڑی محبت رکھتی ہے۔ دنیا کی تمام طبوں نے گوشت خوری کی یکساں اہمیت تسلیم کی ہے اس کو انسان کی سب سے زیادہ غذا ثابت کیا ہے اور اس سلسلہ میں اس نکتہ کی بھی وضاحت کر دی ہے کہ انسان کے اعضا تغذیہ کی

ساخت گوشت خوری کے مطابق ہے۔

انسان کے لئے گوشت خوری کی اہمیت کو تمام طبوں نے جس طرح سے بے نقاب کیا ہے اس سے تمام تعلیم یافتہ حضرات واقف ہیں لیکن آیوروید نے اپنے مخصوص انداز میں گوشت خوری کے جو اوصاف بتائے ہیں ان سے کم لوگ واقف ہوں گے۔ ہندوستان کی اس قدیم طب کا نظریۂ گوشت خوری ایک انکشاف کی حیثیت رکھتا ہے اس لئے یہاں بیان کرنے کی ضرورت ہے۔

چھٹی صدی قبل مسیح کا ایک نامور دید شرت ہے یہ اناٹمی اور سرجری میں زیادہ باکمال تھا اس کی ایک یادگار کتاب شرت سنگھتا ہے اس کا اُردو ایڈیشن آیورویدک فارمیسیوٹیکل کمپنی لمیٹڈ گمٹی بازار لاہور سے مارچ ۱۹۲۵ء میں شائع ہوا ہے اس میں سشرت نے جانوروں کی بہت سی قسمیں بتائی ہیں۔ ان اقسام کا تعلق ان کی مخصوص اقوام سے نہیں بلکہ یہ ایک اور ہی تقسیم ہے۔ جس میں ان کے کھانے پینے کے طور پر طریقے رہن سہن کے ڈھنگ اور دوسری مشترک خصوصیات کے اعتبار سے جانوروں کے مختلف گروپ بنائے گئے ہیں۔ ہر گروپ میں جانوروں کی بہت سی اقسام داخل ہیں مگر ان کے درمیان کوئی ایک مشترک خصوصیت ہوتی ہے جو ان کا ایک دائرہ بناتی ہے۔

مثلاً جو جانور کریدنے والے ہوتے ہیں ان سب کا ایک گروپ ہے جس کا نام ''وشکر یہ'' ہے اس گروپ میں کوا، تیتر، بطخ، بٹیر، چکور، مور، مرغ وغیرہ داخل ہیں، جو جانور اپنی چونچ سے کسی چیز کو توڑ پھوڑ کر کھاتے ہیں وہ فاختہ، کبوتر، کوئل، کلنگ، طوطا، مینا وغیرہ ہیں۔

یہ مشترک خصوصیات جانوروں کی جن اقسام میں پائی جاتی ہیں وہ سب پرند کے گروپ میں داخل ہیں۔ اسی طرح گوہ آشے، بھٹوں میں رہنے والے ''بلجشیہ'' بلوں میں رہنے والے گرامیہ، گاؤں میں رہنے والے کوشستھ، خول کے اندر رہنے والے پادی، پاؤں والے جانور، پھر ہر گروپ کے اجتماعی فوائد لکھے ہیں۔ مثلاً گرامیہ کے فوائد یہ لکھے ہیں کہ گرامیہ جانوروں کے گوشت وات کو زائل کرتے ہیں ادر پتہ کو پیدا کرتے ہیں فربہ کرتے ہیں اس اور زیاک میں بیٹھے ہوتے ہیں حرارت ہاضمہ اور طاقت کو بڑھاتے ہیں۔

گوشت کے فوائد

اسی طرح ہر گروپ کے اجتماعی فوائد تحریر کیے ہیں اسی کے ساتھ انفرادی طور پر نام بنام جانوروں کے گوشت کے فائدوں کی تفصیل بھی نہایت نتیجہ خیز انداز میں ذکر کی ہے ان حیوانات کی کل تعداد اکتالیس ہے۔ ان میں چوپائے کیڑے مکوڑے، پرند اور دریائی جانور داخل ہیں اس تفصیل کا تھوڑا سا حصہ اس طرح ہے:

۱۔ ہرن کا گوشت رس اور ویاک میں میٹھا ہوتا ہے۔ وات وغیرہ دوشوں کو دور کرتا ہے۔ حرارت ہاضمہ کو بڑھاتا ہے۔ ٹھنڈا ہوتا ہے پاخانہ اور پیشاب کو روکتا ہے۔ خوشبودار اور ہلکا ہوتا ہے۔

۲۔ کوے کا گوشت قابض، حرارت ہاضمہ کو بڑھانے والا کسیلا ہلکی میٹھا ویاک میں چرپرا اور سپات کے لئے مفید ہوتا ہے۔

۳۔ سور کا گوشت کسیلا میٹھا چرپرا چمڑے اور بالوں کے لئے مفید مرغوب آواز دہن، حرارت آنکھوں اور کانوں کے لئے منفعت ہوتا ہے۔

۴۔ جنگلی مرغ کا گوشت چکنا گرم دافع حرارت مبہی پسینہ آور خوش آواز بنانے والا، طاقت بخش اور موٹا کرنے والا ہوتا ہے۔

۵۔ جنگلی چڑے کا گوشت میٹھا چکنا اور ویریہ کا بڑھانے والا اور دافع رکت پت ہوتا ہے۔

۶۔ خرگوش کا گوشت کسیلا اور میٹھا ہوتا ہے پت اور کف کو زائل کرتا ہے نہایت ٹھنڈے ویریہ والا ہوتا ہے اس لئے معمولی سی وات پیدا کرتا ہے۔

۷۔ گوہ کا گوشت ویاک میں میٹھا کسیلا اور چرپرا ہوتا ہے، وات پت کو زائل کرتا ہے فربہی اور طاقت بڑھاتا ہے۔

۸۔ سانپ کا گوشت بواسیر اور آنکھوں کے لئے مفید ہے ویاک میں میٹھا ہوتا ہے اور ذہانت اور حرارت ہاضمہ کو بڑھاتا ہے۔

۹۔ اجگر کا گوشت بواسیر کے لئے اچھا ہوتا ہے۔

۱۰۔ بکرے کا گوشت نہایت ٹھنڈا نہیں ہوتا بھاری اور تھوڑا چکنا ہونے کی وجہ سے پت کف کو پیدا کرتا ہے زکام دور کرتا ہے۔

۱۱۔ پھن دار سانپ کا گوشت حرارت ہاضمہ کو بڑھاتا ہے دپاک میں چرپرا میٹھا اور آنکھوں کے لئے نہایت مفید ہوتا ہے۔

۱۲۔ مینڈھے کا گوشت موٹا کرتا ہے پت اور کف کو پیدا کرتا ہے اور بھاری ہوتا ہے۔

۱۳۔ دنبہ کا گوشت مینڈھے کے گوشت کی طرح ہوتا ہے علاوہ ازیں یہ مبہی بھی ہوتا ہے۔

۱۴۔ گائے کا گوشت کھانسی دمہ زکام اور وشم جور کو زائل کرتا ہے۔ تکان اور حرارت ہاضمہ کی کثرت کے لئے مفید ہے۔ مقدس ہوتا ہے اور وات کو دور کرتا ہے۔

۱۵۔ ہاتھی کا گوشت روکھا اور لیکھن ہوتا ہے۔ دیر پہ میں گرم پت کو بگاڑنے والا میٹھا کٹھا، نمکین ہوتا ہے۔

۱۶۔ بھینس کا گوشت چکنا، گرم، میٹھا، مبہی سیر کدرنے والا اور بھاری ہوتا ہے اور جسم کو مضبوط بناتا ہے۔

۱۷۔ رہو مچھلی کا گوشت کسیلے اور رس والا ہوتا ہے۔ یہ تنکے اور کائی کھاتی ہے اس کا گوشت وات دور کرتا ہے اور پت کو زیادہ نہیں بگاڑتا۔ سمندری مچھلی کا گوشت چکنا میٹھا اور زیادہ پت کرنے والا نہیں ہوتا۔ گرم داغ وات مبہی پاخانہ اور کف بڑھانے والا ہوتا ہے اور گوشت خور ہونے کی وجہ سے بالخصوص طاقت دیتا ہے۔

ان گوشتوں کے کھانے سے سشرت نے منع کیا ہے:

بیمار جانور کا، مسموم جانور کا، سانپ کے کاٹے سے مرے ہوئے کا، سوکھا سڑا ہوا، جلے ہوئے اور زخمی جانور کا، بوڑھے لاغر اور بچے جانور کا گوشت ساتھیہ غذا کھانے والے کے قابل نہیں ہوتا کیونکہ مرض اور زہر وغیرہ سے مرے ہوئے جانور کا گوشت تینوں دوش پیدا کرتا ہے اور بوڑھے لاغر اور بچے کا گوشت نامکمل دیر پہ والا ہونے کی وجہ سے بے اثر ہوتا ہے۔

ان گوشتوں کو سشرت نے بہتر بتایا ہے۔ چوپائے جانوروں میں ماداؤں کا اور

پرندوں میں نروں کا گوشت افضل سمجھا جاتا ہے۔

جسیم جانوروں میں سے چھوٹوں کا گوشت اچھا ہوتا ہے۔

چھوٹے قد والے جانوروں میں سے بڑوں کا گوشت اچھا ہوتا ہے۔

اس طرح ہم جنسوں میں جسیم جانوروں کی بہ نسبت لاغر جانوروں کا گوشت اچھا ہوتا ہے۔

جانوروں کے مختلف حصوں کے گوشت کے بارے میں سشرت کی رائے یہ ہے:

کندھے، پیٹھ کا نچلا حصہ سر، ہاتھ، پاؤں، کمر، پیٹھ، چمڑا، گردے، جگر اور آنتوں بالترتیب پہلے سے دوسرا بھاری ہوتا ہے۔

سر، کندھے، پشت، کمر اور رانوں کا اوپری حصہ بالترتیب پہلا دوسرے سے بھاری ہوتا ہے۔

پرندوں کی چھاتی اور گردن بالخصوص بھاری ہوتے ہیں۔

آخیر میں گوشت کے متعلق سشرت کے چند نکتے اور سن لیجئے:

گوشت خور پرندوں کا گوشت پت پیدا کرتا ہے۔

مچھلی کھانے والے پرندوں کا گوشت پت پیدا کرتا ہے۔

اناج کھانے والے پرندوں کا ماش دافع وات ہوتا ہے۔

جانور کی عمر جسم اعضا مزاج دھاتو افعال تذکیرو تانیث قد و قامت عادات اور مقدار کا امتحان کر کے اس کا گوشت کام میں لانا چاہیے۔

حوالے کے لئے دیکھیے سوتر ستھان، ادھیائے ۴۶۔ ماس ورگ صفحات کتاب ۳۶ تا ۳۴۹۔

گوشتوں کے متعلق آیورویدکے یہ وسیع تجربات اس کی فنی بلندی کا ثبوت بھی ہیں اور انسان کے لئے گوشت کی غذائی اہمیت کو ڈھائی ہزار سال کے پرانے بھارت میں ثابت کرتے ہیں مجموعی طور پر انسان گوشت کی غذا سے کسی دور میں بے نیاز نہیں ہوا۔ انسان کے لئے گوشت کی اس غذائی خصوصیت کو سمجھنے کے لئے دنیا میں انسان کے رتبہ و مقام سے واقفیت

ضروری ہے۔ اپنی جگہ سے ہٹ جانے کے بعد کسی چیز کی ٹھیک قدر و منزلت نظر نہیں آتی۔ انسان و حیوان کے درمیان صحیح تعلق کا علم نہ ہونے سے متعدد غلط فہمیاں پیدا ہوئی ہیں۔

انسان کے لئے حیوانات کو غذا بنانے میں فطرت کا جو منشا ہے وہ انسان سازی کے طریق کار کو سمجھنے کے بعد معلوم ہو سکتا ہے اس کی تھوڑی سی وضاحت یہ ہے:

انسان کیوں کھاتا ہے؟ اس لئے کہ اس کے بغیر انسان کی زندگی ممکن نہیں زندگی اور کھانے میں کیا تعلق ہے؟

تعلق یہ ہے کہ انسان ہر آن تحلیل ہوتا رہتا ہے اس تحلیل سے اس کے اجزائے ترکیبی اس کی زندگی اور اس کی قوتیں گھٹتی رہتی ہیں کھانا ان اجزائے ترکیبی اس کی زندگی اور ان کی قوتوں کو مسلسل انسان کے اندر پہنچاتا رہتا ہے اس طرح انسان فنا ہونے سے ایک وقت تک محفوظ رہتا ہے اس سے انسان بنتا ہے اس سے انسان میں قوتیں داخل ہوتی ہیں پورا انسان مع اپنی زندگی اور کھانے پینے سے بنتا ہے اس سے ثابت ہوا کہ کھانا اس مادے کا نام نہیں ہے جس میں انسان کی مادی خصوصیات کے ساتھ اس کی زندگی اور قوتوں کی خصوصیات بھی موجود ہوں۔

یہ نباتات پودوں اور درختوں کی شکل میں انسان سازی کا پہلا درجہ ہیں ان میں انسان سازی کی مادی اور حیاتی خصوصیات بہت معمولی درجہ میں پیدا ہو چکی ہیں اس کے بعد دوسرا درجہ وہ ہے جب یہ نباتات بار آور ہوتے ہیں۔ اناج اور پھل وغیرہ میں بدن انسان بننے کی قابلیت اور بڑھ جاتی ہے ان میں عناصر کی ترکیب اس حد تک ترقی کر جاتی ہے کہ یہاں سے پورے انسان کا فاصلہ بہت کم رہ جاتا ہے۔ ان میں خاصی حد تک وہ مواد تیار ہو جاتا ہے جو انسانی مواد و حیات سے ایک حد تک مشابہ ہوتا ہے۔

یہ اشیا خوردنی دوسرے درجہ کے ''انسان'' ہیں یہاں سے مزید ارتقا دو صورتوں میں ہوتا ہے۔ بے واسطہ، بے واسطہ ارتقا یہ ہے کہ سبزی، اناج اور پھل انسان کھاتا ہے۔ جسم انسان میں پھر ان کا ارتقا ہوتا ہے اور وہاں ارتقا کے متعدد پست و بلند منازل طے کرنے کے بعد بالآخر یہ نباتاتی اشیا خوردنی مکمل انسان بن جاتی ہیں، مگر چند نباتات میں انسان سازی کی استعداد بھی بہت خام ہوتی ہیں اس لئے ان کا بہت تھوڑا ہی حصہ انسان سازی کے صرف میں آتا ہے۔

بیشتر حصہ فضلہ کی شکل میں خارج ہوتا ہے بالواسطہ ارتقا یہ ہے کہ نباتات سبزی خور حیوانات کی غذائیں بن کر جسم حیوان بن جاتے ہیں اس طرح انسان کا پہلا حصہ زیادہ بلندی کی جانب مائل پرواز ہوتا ہے۔

نباتات جسم حیوان میں ارتقائی مدارج طے کرنے کے بعد جسم انسانی سے اتنے قریب پہنچ جاتے ہیں کہ درمیان میں کوئی فاصلہ نہیں رہتا۔ اب یہ اتنے ترقی یافتہ ہو جاتے ہیں کہ ان سے مکمل انسان کی تعمیر ہو سکتی ہے یہی وجہ ہے کہ حیوانی غذا سے جتنی بڑی مقدار میں انسان کو تعمیری و تخلیقی مواد ملتا ہے اتنی بڑی مقدار میں اور کسی غذا سے میسر نہیں ہوتا ان غذاؤں میں فضلہ بہت کم بچتا ہے حیوانی مواد میں انسان سازی کی قابلیت کی انتہا ہو جاتی ہے یہاں مادی مماثلت کے ساتھ زندگی اور قوتوں کی مناسبت بھی ارتقا کی حد اخیر کو چھو لیتی ہے۔ یہ حیوانی غذا جب انسان کھاتا ہے تو جسم انسان میں اس کا پھر ارتقا ہوتا ہے اور یہاں غیر مکمل انسان، کی کوتاہیوں کی آخری تلافی ہوتی ہے۔ بدن انسان کا پورا نظام ارتقا اس میں وہ انقلاب پیدا کر دیتا ہے جو اس کی کایا پلٹ دیتا ہے اور اس کو پورے طور پر انسان بنا دیتا ہے۔

حیوانی اور نباتاتی اعضا سے علاج

غذا سے علاج کا ایک ضروری شعبہ حیوانی عضو سے علاج ہے انگریزی میں اس کو اوپی تھراپی کہتے ہیں اور کہا جاتا ہے کہ اس کا موٴجد برون سکورد ہے لیکن اس ''موٴجد'' سے بہت پہلے یونانی طب کا ایک بڑا عالم علامہ علی حسین گیلانی، یہ بتا چکا تھا کہ

''اطبا کا قول ہے کہ حیوان کا ہر عضو انسان کے اسی عضو کو قوت دیتا ہے۔''

اس قول سے ثابت ہوتا ہے کہ گیلانی سے بھی بہت پہلے اس طریقہ علاج کی ایجاد ہو چکی تھی جس کا ''موٴجد'' برون سکورد ہے۔

اس طریقہ علاج کا فلسفہ ہے کہ بدن انسان میں جتنی قوتیں ہیں وہ ساری کی ساری حیوانات میں بھی ہیں پس جب حیوان کا کوئی حصہ کھایا جاتا ہے تو اس کی بہت خصوصی اہمیت بدن انسان کے اس حصہ کا تغذیہ ہے جو اس حیوانی حصہ کے مثل ہے اس طرح وہ قوت جو اس حیوانی حصہ میں ہے اس کے مثل انسانی حصہ میں منتقل ہو جاتی ہے اور یہی اس کی تقویت کا باعث ہیں جو ہر خصیہ کی ایجاد اسی اصول پر ہے اور کسی عضو کی تقویت ہی اس کے امراض کا ازالہ کرتی ہے لیکن کسی حیوانی عضو کا فائدہ اس انسانی عضو تک محدود نہیں ہے اس کے علاوہ بھی اس میں فوائد ہیں وہ بھی حیوانی عضو کے بیان میں مذکور ہیں۔

اوپی تھراپی کے دائرہ کو حیوانی اعضا تک محدود رکھا گیا ہے لیکن اس کی وسعت میں غذائی نباتات بھی شامل ہیں ان میں بھی اعضا کی تقسیم ہے اور ہر عضو کی مخصوص قوت ہے اور یہ قوت انسان کے اس کے مشابہ عضو میں ٹھیک اسی طرح منتقل ہوتی ہے جس طرح حیوانی عضو کی قوت منتقل ہوتی ہے پس ہمارا اوپی تھراپی برون سکورد سے بہت زیادہ وسیع ہے اب ہم ان اعضا

سے علاج کی تفصیل لکھنا شروع کرتے ہیں پہلے حیوانی اعضا سے علاج کا بیان ہوگا پھر نباتاتی اعضا سے۔

بھیجا

اس کے عام فائدے دو ہیں تقویت دماغ اور تقویت باہ اس کا سبب یہی ہے کہ بھیجا ان دونوں قوتوں کا مرکز ہوتا ہے اس لئے ہر بھیجا ان دونوں فائدوں کا حامل ہے۔ اس کے علاوہ اس کا عام فائدہ بدن کے ان امراض کا ازالہ ہے جو خشکی سے پیدا ہوتے ہیں چنانچہ آنتوں کی خشکی کا قبض اس سے زائل ہوتا ہے اور وہ تشنج جو خشکی سے پیدا ہوتا ہے اس کا بھی یہ ایک اچھا علاج ہے اور اس کا ایک بڑا فائدہ زہروں کی تاثیر کا ازالہ بھی ہے وہ زہر کھایا ہوا ہو یا کسی زہریلے جانور کے ڈسنے کا ہو مختلف بھیجوں کے مخصوص فوائد یہ ہیں:

گائے کا بھیجا

سرکہ میں ملا کر طلوع آفتاب سے قبل برص پر ملنا اس کا ازالہ کرتا ہے۔

مرغ کا بھیجا

خصوصیت سے سانپ کے زہر میں مفید ہے اور درد کو ساکن کرتا ہے اگر شراب کے ساتھ اس کو کچا استعمال کیا جائے ایسی صورت میں اس کا استعمال نکسیر کا خون بند کرنے میں بہت ہی موثر ہے خصوصاً وہ نکسیر جس کا تعلق دماغی پردوں سے ہو اس کے علاوہ یہ منہ سے خون آنے کی تمام صورتوں میں مفید ہے اس کا پکا کر ہمیشہ کھاتے رہنا کندذہن پیدا کرتا ہے۔

اونٹ کا بھیجا

اس کے خشک کیے ہوئے کا سفوف سرکے کے ساتھ مرگی کو زائل کرتا ہے۔

بطخ کا بھیجا

اس کا لیپ ورم مقعد کو خصوصیت سے اور دوسرے اورام کو تحلیل کرتا ہے۔

بھیڑ کا بھیجا

کثرت سے اس کا کھانا کند ذہن کا باعث ہے۔

بکری کا بھیجا

بھیڑ کے بھیجے کے مطابق۔

خرگوش کا بھیجا

پکایا ہوا رعشہ اور فالج وغیرہ میں بہت مفید ہے کچا بھیجا مسوڑوں پر ملنا بچوں کے دانت آسانی سے نکلنے دیتا ہے سرکہ اور کسی روغن میں پکا کر بدن پر مالش کرنے سے سانپ وغیرہ اس سے دور بھاگتے ہیں دو جو کی مقدار میں تازہ دودھ کے ساتھ سات روز تک استعمال کرنے سے بالوں میں سفیدی نہیں آتی ہے۔

چکور کا بھیجا

شراب کے ساتھ اس کا استعمال یرقان کا ازالہ کرتا ہے۔

کلنگ کا بھیجا

میتھی کے پانی میں اس کو ملا کر ہاتھ پیر کے ورم پر ملنے سے فائدہ ہوتا ہے اور اس کا آنکھوں میں لگانا شبکوری کا ازالہ کرتا ہے۔

مرغابی کا بھیجا

اس کا لیپ ورم مقعد پر بہت مفید ہے۔

چوزہ کا بھیجا

دو گرام ہیا اور ذرا سی اس کی کلیجی ملا کر کھانا مرگی میں مفید ہے۔

دل

اس کا عام فائدہ انسان کے دل کی تقویت ہے۔

جگر

اس کا بنیادی فائدہ انسان کے کمزور جگر کی تقویت ہے اس لئے جگر کے وہ سب امراض جو جگر کے ضعف سے پیدا ہوتے ہیں ان کے علاج کی یہ ایک ضروری دوا ہے۔

بکری کا جگر

اس کی رطوبت جو اس کو گرم کرنے سے نکلتی ہے آنکھ میں لگانے سے رتوندھی دور کرتی ہے۔

بھیڑ کا جگر

بھنا ہوا قابض ہے دستوں کو روکتا ہے ڈھیلے پاخانہ کا قوام بھی سخت کرتا ہے۔

چکور کا جگر

اس کا خشک سفوف ساڑھے چار گرام کی مقدار میں مرگی کی ایک اچھی دوا ہے۔

بارہ سنگھے کا جگر

اس کو چیر کر اس میں سفید مرچ اور پیپل پسی ہوئی چھڑکیں پھر اس کو گرم کریں اس وقت اس کو نکلے اس کو آنکھ میں لگانا رتوندھی کو دور کرتا ہے اور موتیابند کے شروع میں بہت مفید ہے۔ اس کا دوسرا طریقہ استعمال یہ ہے کہ اس کو بھون کر باریک پیس لینا چاہیے اس کا آنکھ میں لگانا بھی رتوندھی، ضعف نظر اور موتیابند کی شروعات میں بہت مفید ہے۔

اونٹ کا جگر

آنکھ میں اس کا استعمال نظر کو تیز کرتا ہے اور موتیابند میں بھی فائدہ پہنچاتا ہے۔

تلی

اس کا بڑا اور خاص فائدہ انسان کی تلی کو قوت پہنچانا ہے اس وجہ سے اس کے بہت

سے امراض میں اس کا استعمال مفید ہے۔

پھیپھڑہ

یہ انسان کے اس پھیپھڑے کی اصلاح کرتا ہے جو مریض ہو جیسے مرض سل کا پھیپھڑہ مریضوں اور کمزوروں کے لئے بجائے گوشت کے اس کا استعمال مفید ہے یہ قابض ہے اس کو گرم کرنے سے جو رطوبت نکلتی ہے اس کو مسوں اور داد پر لگانا ان کو زائل کرتا ہے پھیپھڑے کو جلا کر استعمال کرنا آنتوں کی خراش دور کرتا ہے کچے پھیپھڑے کا لیپ اس زخم کو دور کرتا ہے جو پیر میں جوتے اور موزے سے ہوتا ہے۔

اونٹ کا پھیپھڑہ

اس کا لیپ پیر کے اس زخم کے لئے زیادہ مفید ہے جو موزے اور جوتے سے ہوتا ہے اور چھائیں پر اس کا لیپ مفید ہے۔

زبان

انسان کی زبان میں قوت بڑھاتی ہے اس وجہ سے اس کے ضعف سے جو امراض پیدا ہوتے ہیں ان میں مفید ہے۔

گردہ

انسان کے گردہ کی کمزوری دور کرتا ہے اس لئے ضعف گردہ اور اس کے امراض میں مفید ہے۔

خصیہ

یہ انسان کے خصیوں کے لئے مقوی ہے جو ہر "خصیہ" کی تیاری اسی اصول پر ہے فائدے میں سب سے بہتر مرغ کا خصیہ ہے تقویت باہ پر خصیہ کا عام فائدہ ہے۔

ہرن کا خصیہ

اس کو چیر کر اس پر نمک اور زیرہ پسا ہوا چھڑک کر سکھا لیا جائے اس کا حمول حیض کو بند

کرتا ہے۔

بارہ سنگھے کا خصیہ

اس کا خشک سفوف شراب کے ساتھ سانپ کے زہر کا تریاق ہے۔

بکرے کا خصیہ

ان کو چیر کر اس میں زراوند مدحرج، بورہ ارمنی اور زیرہ پسا ہوا چھڑک کر سکھا لیں پھر اس کا استعمال کریں تو دمہ، کھانسی، درد جگر، درد مثانہ میں فائدہ پہنچاتا ہے اور تلی کو گھٹاتا ہے۔

کلہ

سل اور معدہ اور آنتوں کے زخم میں گوشت مضر ہے مگر کلہ مفید ہے اس کا ایک بڑا فائدہ جسم میں تری پیدا کرتا ہے اس لئے سینہ اور حلق کے خشک امراض جیسے کھانسی وغیرہ میں مفید ہے اس کے علاوہ تشنج خشک جیسے امراض میں بھی مفید ہے اس مقصد کے لئے اس کے جوشاندے کا نطول بھی مفید ہے اس کے جوشاندہ کی کلی اور غرغرہ ہونٹ اور زبان کے پھٹنے اور زخم میں مفید ہے۔

خرگوش کا کلہ اس کو جلا کر سرکہ ملا کر بالخورہ پر لگانا مفید ہے۔

نمک سود چھوٹی مچھلی کا سر

اس کو جلا کر مقعد کی خراش، کوب کی خراش، ورم گردہ اور ہر ورم صلب پر لگانا مفید ہے۔

نمک سود مچھلی کا سر

جلایا ہوا بچھو کے ڈنک کی تکلیف میں مفید ہے۔

کبوتر کا سر

مع پروں کے جلایا ہوا آنکھ میں لگانے سے رتوندھی اور نظر کی کمی کو دور کرتا ہے۔

حیوانی اعضا سے علاج

❀......معدہ اور آنتیں

ان کا استعمال آدمی کے ضعیف معدہ اور آنتوں کو قوی کرتا ہے لیکن ایک مشکل یہ ہے کہ ضعیف معدہ اور آنتوں میں ان کا استعمال اس لئے غلط ہے کہ یہ مشکل سے ہضم ہوتے ہیں اس لئے ہماری رائے میں ان کا شوربا مناسب ہے۔

❀......پائے

اس کے سب فوائد وہی ہیں جو ''کلہ'' کے ہیں اس کی ہڈی جلائی ہوئی خون بہنے کو روکتی ہے اور ایلوے کے ساتھ بواسیر کے مسوں پر اس کا لیپ کرنے سے وہ سوکھ کر گر جاتے ہیں ہڈی کے ٹوٹ جانے کی صورت میں پائے کھانے سے اس کے جڑنے میں مدد ملتی ہے۔

❀......لبلبہ

پیشاب شکر خارج ہونے کو روکتا ہے۔

❀......کھیری

انسان میں دودھ اور منی پیدا کرنے والے غدود کی مقوی ہے اس کے استعمال سے دودھ اور منی کی پیداوار بڑھ جاتی ہے اور خمار کو زائل کرتی ہے۔

......ہڈی کا گودا

یہ ان تمام ہی امراض میں مفید ہے جو خشکی سے پیدا ہوتے ہیں چنانچہ تشنج، جوڑوں کی سختی خراشیں سخت ورم کی سب قسمیں ہاتھ پاؤں کے شگاف، کھجلی اور جذام میں مفید ہے۔

......بارہ سنگھے کی ہڈی کا گودا

اس کی مالش ریاح کو تحلیل کرتی ہے۔

......اونٹ کی ہڈی کا گودا

اون میں ملا کر بلا ناغہ تین دن تک حمول استقرار حمل کا باعث ہے۔

چربی

اس کے عام فائدے ٹھیک ''گودے'' کے مطابق ہیں۔

......سمندری مچھلی کی چربی

اس کو پگھلا کر شہد ملا لیں اس کا آنکھ میں لگانا آنکھ کی روشنی بڑھاتا ہے اور موتیا بند کی شروعات میں فائدہ کرتا ہے۔

......مرغابی کی چربی

داء الثعلب میں فائدہ کرتی ہے۔

......اونٹ کی چربی

اس کو بدن میں مل لینے سے سانپ، بچھو وغیرہ پاس نہیں آتے ہیں۔

......سفید کبوتر کی چربی

طلا کے طور پر اس کا استعمال مقوی باہ ہے اور ہر کبوتر کی چربی کا طلا زخم کے نشانات مٹاتا ہے۔

❀......بکری کے گردہ کی چربی

یہ آنتوں کے زخم کی اچھی دوا ہے۔

❀......بارہ سنگھے کی چربی

اس کی مالش ریاح کو تحلیل کرتی ہے۔

❀......بھیڑ کی چربی

پگھلی ہوئی چربی سینہ کے درد، دمہ، کھانسی اور پیشاب کی جلن میں مفید ہے۔

❀......مرغ کی چربی

کم از کم بارہ دن تک کسی مرغ کو تخم قرطم کھلائے جائیں اس کی چربی کا استعمال ابتدا جذام میں مفید ہے۔

❀......ہرن کی چربی

بالوں پر اس کا استعمال ان کو لمبا کرتا ہے۔

❀......کلنگ کی چربی

پگھلی ہوئی سرکہ عنصل کے ساتھ پینا تلی کو گھٹاتا ہے۔

آنکھ

مرغ کی آنکھیں کپڑے میں باندھ کر چوتھیا بخار کے مریض کے جسم پر باندھنا مفید ہے۔

حرام مغز

بھیجے کے مطابق۔

کھال

اس کی راکھ کا طلا نواصیر اور آگ سے جلے ہوئے کو مفید ہے۔

❀......بکری کے بچے کے سر کی کھال

تازی سرسام کے مریض کے سر پر باندھنا مفید ہے اور سانپ کی کاٹی ہوئی جگہ پر اس کا باندھنا بھی مفید ہے۔

❀......بکری کی کھال

تازہ درد اور ورم پر باندھنا مفید ہے۔ جس کو کوڑوں سے پیٹا گیا ہو اس کے جسم پر اس کا لپیٹنا مفید ہے۔

❀......گینڈے کی کھال

اس کو تل کے تیل میں ڈال کر دھوپ میں رکھ چھوڑیں جب تیل سوکھ جائے تو اور ڈالیں یہ تیل زخم میں مفید ہے۔

❀......دریائی گھوڑے کی کھال

تین روز تک بلاناغہ مٹر کے آٹے کے ساتھ سرطان پر اس کا لیپ بہت مفید ہے۔

❀......ساہی کی کھال

اس کی راکھ زائد گوشت کو دور کرنے اور زخموں کو بھرنے کے لئے مفید ہے اور داالثعلب کو دور کرتی ہے۔

❀......ناگ کی کھال

اس کی کھال دارالحیہ کو مفید ہے اور سانپ کے زہر کو دور کرتی ہے۔

❀......جوتے کا تلا

اس کی راکھ خراش کو جو موزے اور جوتے سے پیدا ہوئی ہے اور بغیر ورم کے ہو مفید ہے اور آگ سے جلے ہوئے کو فائدہ کرتی ہے۔

❀......مچھلی کی کھال

کم گرم بخار کے مریض کے جسم پر اس کی بندش مفید ہے۔

❀......گیدڑ کی کھال

اس کا باندھنا دیوانے کتے کے کاٹے میں مفید ہے اور کمر پر باندھنا بواسیر کو مفید ہے۔

❀......بھیڑ کی کھال

بکری کی کھال کے مطابق ہے۔

نباتی اعضا

غذائی نباتات کے بیج ان کا دماغ بھی ہیں اور ان کا تولیدی عضو بھی۔ درخت کا پھل ان کا سر ہے اور ان کے اندر جو مغز ہوتا ہے وہ ٹھیک ٹھیک انسان کے بھیجے کی طرح، پھل کے اندر جو ایک سخت خول میں بند ہوتا ہے یہ ان کی انسانی بھیجے سے مشابہت ہے اور پھر اسی مغز سے دوسرا درخت پیدا بھی ہوتا ہے ان کی انسان کے اعضا تناسل سے مشابہت ہے ان دونوں مشابہتوں کی وجہ سے غذائی نباتات کے بیجوں میں دماغی قوت اور تناسلی قوت جمع ہوئی ہیں اور یہ دونوں انسان کی انہی دونوں قوتوں کی تقویت کا باعث ہوتی ہیں ٹھیک یہی وجہ ہے کہ مغز بادام اور اس طرح کے تمام مغز انسان کے لئے مقوی دماغ بھی ہوتے ہیں اور مقوی باہ بھی۔ ان مغزوں کی فہرست یہ ہے:

مغز بادام، مغز فندق، مغز اخروٹ، مغز پستہ، مغز حب الصنوبر، مغز چلغوزہ، مغز نارجیل، کاجو، مغز تخم تربوز، مغز تخم پیٹھ، مغز کدو، تخم خشخاش، مغز حب الرم، مغز حب فلفل، مغز تخم کاہو، مغز سنگھاڑہ، مغز بن، مغز اندر جو۔

ان چند مشہور مغزوں کے علاوہ ایسے مغزوں کی ایک بڑی تعداد ہے جو تقویت باہ کے لئے استعمال کیے جاتے ہیں جیسے تخم گاجر، تخم شلجم اور تودری وغیرہ یہ اگرچہ صرف باہ کی تقویت کے لئے استعمال ہوتے ہیں مگر درحقیقت یہ ٹھیک اسی معیار کے مقوی دماغ بھی ہیں۔

غذائی نباتات کا دوسرا حصہ ان کی جڑیں ہیں جیسے گاجر، شلجم، کیرو، شکرقند، پیاز، لہسن، زمین قند، گانٹھ گوبھی، اروی، ٹنڈا، چقندر، آلو۔

جڑوں میں تولید کی قوت ہوتی ہے اس لئے غذائی نباتات کی جڑیں انسان کی اس قوت میں اضافہ کرتی ہے۔

تیسرا حصہ غذائی پھل ہیں جیسے آملہ، انگور، خوبانی، آڑو، ناشپاتی، امرود، جامن، آم، آلوچہ، آلو بخارا، انار، خربوزہ، تربوزہ، ککڑی، کھیرا، انجیر، منقی، کشمش، بہی، سنگترہ، موسمی، نیبو، اناناس، اسٹابری، پپیتا، بیر، کیلا، بیل، رس بھری، فالسہ، کمرکھ، کیتھا۔

پھلوں میں عام طور پر انسان کے دل کی تقویت اور تفریح کی قوت پائی جاتی ہے اس سے اندازہ ہوتا ہے کہ پھلوں میں بھی انسانی دل سے کوئی مناسبت حیوانی، دل اور انسانی دل کے درمیان مناسبت کی طرح ضرور ہوتی ہے لیکن یہ مناسبت مجہول ہے۔

غذائی نباتیات کا ایک اہم حصہ پھول بھی ہیں، مگر بج بطور غذا غیر مستعمل ہیں اس لئے یہ اس بحث کے دائرہ سے باہر ہیں یا نہ بھی، یہ بحیثیت مجموعی دل کے مقوی اور مفرح ہیں۔ پھل، پھول ہی سے پیدا ہوتے ہیں اس لئے مجھے خیال ہوتا ہے کہ پھل میں تقویت دل اور تفریح کی قوت اس کے پھول ہی سے منتقل ہوتی ہوں گی۔

حفظ صحت کا غذائی نظام

انسان کی حفظ صحت کے مسئلے کا دائرہ اتنا ہی وسیع ہے جتنا اس دنیا کا دائرہ وسیع ہے علم حفظ صحت نے اب تک بہت کچھ ترقی کی ہے۔ مگر ابھی منزل مقصود دور ہے، اس کی تکمیل کے لئے یہ ضروری ہے کہ ہمیں دنیا کی ہر اس چیز کا علم حاصل ہو جائے جو بدن انسانی پر کسی حیثیت سے موثر ہوتی ہو۔ ہوا، غذا پانی اور اسی نوعیت کی انسان کے قریبی ماحول کی چند چیزیں اگرچہ حفظ صحت کی اہم اور بنیادی چیزیں ہیں اور ان کے بارے میں جو معلومات فراہم ہو چکی ہیں وہ بھی انسان کی ذہنی ترقی کا شکار ہیں لیکن جو لوگ انسان اور دنیا کے مادی تعلق پر گہری نظر رکھتے ہیں انہیں معلوم ہے کہ اب تک اس مسئلہ پر جو کچھ کہا جا چکا ہے اس سے کہیں زیادہ کہنا ابھی باقی ہے۔

انسانی معلومات کا ہر شعبہ میں حال یہ ہے کہ ان کا آغاز اپنے قریب ترین ماحول سے ہوتا ہے اور پھر زمانہ کی رفتار ترقی کے ساتھ ساتھ ان کا سلسلہ دور دور تک پھیلتا چلا جاتا ہے۔ علم حفظ صحت کا آغاز جن چیزوں سے ہوا ہے وہ انسان کے قریب ترین ماحول کی چیزیں ہیں۔ جن سے انسان کا تعلق بہت گہرا اور مضبوط ہے ان سے انسان کے تاثرات بہت نمایاں اور صاف ہیں اس لئے علم حفظ صحت کی فطری شروعات یہی چیزیں ہو سکتی تھیں اس کے بعد آہستہ آہستہ اس علم کا دائرہ ان چیزوں تک پھیلتا چلا گیا جن کے اثرات حفظ صحت کے نقطہ نظر سے بدن انسانی پر محسوس کیے جا سکیں قدیم اور جدید علم حفظان صحت میں فرق کی یہ بڑی وجہ ہے

آئندہ جس رفتار سے معلومات میں اضافہ کے مواقع آتے جائیں گے اتنا ہی اس کا دائرہ وسیع تر ہوتا چلا جائے گا۔

علم حفظ صحت کی اس بے پایاں وسعت کے باوجود کوئی نہیں جو اس واقعیت کے انکار پر آمادہ ہو سکے کہ مسئلہ غذائیت کے تعلق کی جو نوعیت اس علم سے ہے اس میں کوئی دوسری چیز اس کی شریک نہیں اور عقل سلیم ورائے صحیح اس امکان پر کسی درجہ میں یقین نہیں رکھتی کہ زمانہ کی کوئی گردش ایسی بھی ہو سکتی ہے جس میں حفظ صحت کے نقطہ نظر سے غذائیت سے اہم تر کسی چیز کا انکشاف ہو سکتا ہے اس وجہ سے اس موضوع سے دلچسپی رکھنے والوں کے لیے یہ مسئلہ ہمیشہ غور طلب رہا ہے اور انہوں نے اس کی طلب کا جواب بہترین طریقہ پر دیا۔ ان مساعی کے نتیجہ میں مسئلہ غذائیت کے بہترین پہلو نمایاں ہوئے اور اس سلسلہ کی درازی سے ہمیں توقع ہے کہ اس کے جو گوشے آئندہ ظاہر ہوں گے وہ اور زیادہ اہم ہوں گے۔

حفظ صحت کے لئے صحیح غذائی نظام کیا ہے؟ غذائیات کی بحث کا یہ اہم سوال ہے اس جواب کے متعین کرنے میں قوانین فطرت سے مدد لی ہے، کیونکہ ہمارا کام بدن انسان کے بارے میں خود سوچ کر کوئی قانون بنانا نہیں ہے بلکہ ان قوانین کی جستجو اور تلاش ہمارا کام ہے جو اس کے لئے فطرتاً وضع کیے جا چکے ہیں۔ خالص عقلی حیثیت سے کوئی قانون ہر پہلو سے کیسا ہی مکمل اور موزوں کیوں نہ ہو لیکن اگر وہ خلاف فطرت ہے تو بالکل غلط ہے۔

بدن انسان کے لئے صحیح نظام غذائی معلوم کرنے سے پہلے یہ ضروری ہے کہ ان اغراض پر ایک نظر ڈالی جائے جن کو پورا کرنے کے لئے انسانوں کو غذا کی حاجت ہوتی ہے کیونکہ تغذیہ کا صحیح نظام یہ جانے بغیر نہیں بن سکتا کہ وہ خاص ضرورت کے لئے ہے جس کے لئے ایک نظام غذائیت کی تشکیل کرنی ہے۔ یہ کھلی ہوئی بات ہے کہ تغذیہ کا مقصد تحفظ صحت ہے لیکن مقصد تغذیہ کے اس علم کی بنیاد پر کوئی نظام تغذیہ بنانا ممکن نہیں ہے اس لئے کہ ساری غذائیں محافظ صحت ہیں اس کے سوا ان کا اور کوئی مصرف نہیں ہے اس لئے ضرورت ہے کہ تحفظ صحت کا گہری نظر سے جائزہ لیا جائے۔

بغور مطالعہ کے بعد یہ ہوتا ہے کہ تحفظ صحت کی دو صورتیں ہیں پہلی صورت یہ ہے کہ

بدن انسان کے مادہ اور مزاج میں جو ہمہ وقتی تحلیل و تنقیص کا سلسلہ چل رہا ہے اس کے مقابلہ میں مادہ اور مزاج کے داخل ہونے کا سلسلہ بھی اسی رفتار سے چلتا رہے تا کہ بدن کے مادہ اور مزاج کا فطری توازن قائم رہے۔

دوسری صورت یہ ہے کہ ناگزیر طور پر پیش آنے والے متعدد اسباب کے اثرات سے صحت میں جو خرابیاں پیدا ہو سکتی ہیں ان کی روک تھام کی بجائے انہیں دونوں اغراض کی تکمیل کا نام تحفظ صحت ہے اس ضرورت کو پورا کرنے کے لئے جو نظام غذائی ہو گا وہ آپ سے آپ دو حصوں میں تقسیم ہو گا ایک حصہ بدن انسان کی ہمہ وقتی تحلیل اور تنقیص کی تلافی کرے گا اور دوسرا حصہ اس کو ناگزیر طور پر پیش آنے والے متعدد اسباب کے مضر اثرات سے محفوظ رکھے گا۔ ان دونوں اجزا میں سے جس جز کو بھی غذائی پروگرام سے بالکل خارج کر دیا جائے گا تو اس کا نتیجہ یہ ہو گا کہ صحت محفوظ نہ رہے گی۔ صحت کا تحفظ پورے طور پر اسی طرح ممکن ہے کہ اس کا غذائی پروگرام ان دونوں اجزا سے مرکب ہو ان ہر دو اجزا میں سے کسی جز کی حیثیت بھی علاج کی نہیں ہے کہ جب ضرورت ہو تو اس کو استعمال کر لیا جائے۔ بلکہ ہر چیز کی ضرورت ہر وقت یکساں ہے کیونکہ انسان فطری طور پر ہر وقت ان کا محتاج ہے۔ اب ہم غذائیات کی بحث کے اس اہم سوال کی طرف متوجہ ہوتے ہیں کہ حفظ صحت کا صحیح غذائی نظام کیا ہے؟

جس طرح تحفظ صحت کی دو قسمیں ہیں اسی طرح غذا کی بھی دو ہی قسمیں ہیں ایک غذا مطلق، دوسری غذائے دوائی۔

یہ دونوں قسمیں مل کر تحفظ صحت کے مقصد کو پورا کرتی ہیں غذا مطلق کا تعلق تحفظ صحت کی اس نوعیت سے ہے جو ہمہ وقتی تحلیل و تنقیص کی تلافی کے لئے ضروری ہے اور غذائے دوائی تحفظ صحت کی اس ضرورت کو پورا کرتی ہے جو ناگزیر طور پر آنے والے پیش اسباب سے پیدا ہوتی ہے۔

غذائے مطلق بدن انسانی کی بنیادی غذا ہے، اس کا فائدہ بدن انسان کے لئے صرف بدل ما یتحلل کی فراہمی ہے یعنی یہ بدن انسان کی طبعی حالت برقرار رکھتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بدن انسانی ہر لحظہ گھٹتے رہنے کے باوجود گھٹتا نہیں ہے اور اس کی طبعی حالت برقرار رہتی

ہے اس لئے یہ ہمہ وقتی تحلیل وتنقیص کی تلافی بالکل کافی ہے۔ لیکن اس میں ایسی کوئی قوت نہیں ہے جو ناگزیر طور پر پیش آنے والے اسباب کے نقصانات سے صحت کی حفاظت کر سکے اس کی مثال ان اینٹوں کی طرح ہے جو کسی دیوار کی خالی جگہوں کو بھر کر اس کی صحیح حالت کو برقرار رکھتی ہے مگر بارش اور تصادمات سے دیوار کو جو نقصان پہنچ سکتا ہے اس سے بچاؤ یہ اینٹیں کر سکیں اس ضرورت کو پلاسٹر پورا کر سکتا ہے۔

غذا مطلق بدن انسان کی جس ضرورت کو پورا کرتی ہے وہ نہ کسی وقت ختم ہونے والی ہے اور نہ اس کی نوعیت میں کوئی تبدیلی ہی ہو سکتی ہے یہ ضرورت زندگی کی آخری سانس تک ایک ہی صورت میں باقی رہتی ہے یہ پوری ہو ہو کر برابر پیدا ہوتی رہتی ہے اور موت سے پہلے وہ وقت کبھی نہیں آتا جب اپنی تکمل کے آخری مرحلہ پر پہنچ جاتی ہو، اس ضرورت کی تکمیل کے لئے جو غذائیں ہوں گی وہ بنیادی ہوں گی کیونکہ انہیں بدن انسان کی بنیادی ضرورت کو پورا کرنا ہے ان میں تغذیہ کی اتنی مقدار بھی ضروری ہوگی جتنی بدن انسان کے ما تحلل کا بدل ہونے کے لئے ضروری ہے ان کا مزاج بھی اس درجہ کا ہوگا جتنا بدن انسان کے مزاج کی کمی کو پورا کرنے کے لئے ضروری ہے ان خصوصیات کے بغیر کوئی غذا بدن انسانی کی اس بنیادی ضرورت کو پورا نہیں کر سکتی اور اس میں شک نہیں کہ غذا مطلق ان خصوصیات کی جامع ہے پھر چونکہ یہ ضرورت عام ہے اس لئے یہ بھی ضروری ہے کہ اس ضرورت کو پورا کرنے والی غذا دوسری قسم کی غذا سے بہت زائد مقدار میں پیدا ہونے والی ہو۔ ہر موسم میں اس کا کافی ذخیرہ موجود ہے ہر ملک میں اس کا وجود ہوتا ہے کہ بدن انسان کی یہ بنیادی ضرورت کسی وقت ادھوری نہ رہ جائے۔ جن غذاؤں پر غذا مطلق کی تعریف صادق آتی ہے وہ سب کی سب ایسی ہیں جن کی پیدائش زمان و مکان کی قید سے آزاد ہے وہ ہوا اور پانی کی طرح ہر جگہ ہر وقت انسان کے لئے حاضر ہیں اور انسان ہر جگہ ہر وقت ان کے فوائد سے مستفید ہو رہا ہے اور یہ ان کی بنیادی غذا ہونے کی زبردست فطری دلیل ہے اور یہی وجہ ہے کہ تمام دنیا کے انسانوں میں یہ غذائیں مشترک ہیں ہر ملک اور ہر موسم میں انسان ایک ہی نوعیت کی غذائیں استعمال کرتا ہے اس پہلو سے ان کے درمیان کوئی بڑا اختلاف نہیں ہے۔

قانون حفظ صحت بالمثل پر بس اسی حد تک عمل کرنا صحیح ہے دوسری صورت کے تحفظ صحت میں اس قانون میں سے کوئی فائدہ اٹھانا ممکن نہیں ہے بلکہ اس صورت میں تو یہ قانون بجائے مفید ہونے کے الٹا مضر ہوگا۔اس صورت کا قانون حفظ صحت بالضد ہے وہی قانون جو علاج کا ہے اس کی وجہ یہ ہے کہ ناگزیر طور پر پیش آنے والے اسباب سے بدن انسان پر جو مضر اثرات پڑ سکتے ہیں ان سے صحت کا تحفظ اسی طرح ممکن ہے کہ صحت کا مزاج، مزاج اسباب کی ضد ہو صرف یہی ایک صورت ہے جس سے بدن انسان کو ان اسباب کی مضرتوں سے محفوظ رکھنے کی کوشش کی جاسکتی ہے اس کے علاوہ دوسری کوئی صورت ناممکن ہے۔

ناگزیر طور پر پیش آنے والے اسباب کے دائرہ میں وہ تمام چیزیں شامل ہیں جو بدن انسان کی طبعی حالت میں کوئی تغیر پیدا کر دیتی ہیں مثلاً موسمی تغیرات، مقامی تغیرات، عمری تغیرات وغیرہ۔ یہ تمام تغیرات انسان کے لئے بہر حال ناگزیر ہیں کوئی انسان زندگی میں ان سے چھٹکارا نہیں پا سکتا۔اس لئے صحت پر ان کے جو نقصان رساں اثرات پڑتے ہیں ان سے تحفظ کی بھی اتنی ہی اہم ضرورت ہے جتنی بدل ما یتحلل کی۔اگر بدل ما یتحلل کی ضرورت کے ساتھ اصلاح صحت کی ضرورت ہمدوش نہ ہو تو صحت کے لئے یہ نقصانات مرض کی شکل اختیار کرتے چلے جائیں گے اور بحیثیت مجموعی انسانی صحت ہمیشہ امراض سے مغلوب رہے گی اس ضرورت کی تکمیل کا اصول چونکہ بالضد ہے اس لئے خیال ہوسکتا ہے کہ دوا مطلق بھی تو اس کو پورا کرسکتی ہے؟ لیکن چونکہ غذا دوائی میں چند خصوصیتیں ایسی ہیں جن سے دوا مطلق بری ہے۔ اس لئے یہ خیال صحیح نہیں ہے پہلی خصوصیت یہ ہے کہ غذا دوائی خالص غذا کے مقابلہ میں بدن انسان سے زیادہ قریب ہے دوا مطلق اور بدن انسان میں جیسی منافات ہے ویسی غذا دوائی اور بدن انسان میں نہیں ہے۔

دوا مطلق بالکل غیر طبعی چیز ہے مگر غذا دوائی اپنی غذائیت کی وجہ سے ایک حد تک طبعی ہے اور اصولاً غیر طبعیات کا استعمال غیر طبعی حالات ہی میں موزوں ہے اصلاح صحت کی ضرورت کوئی غیر طبعی حالت نہیں ہے اس لئے اس موقع پر غذا دوائی قابلِ ترجیح ہے۔

دوسری وجہ یہ ہے کہ خالص ادویات کے ذریعہ سے بدن انسان میں جو مزاج پہنچے گا

وہ دیرپا نہیں ہوگا بلکہ خارج ہو جائے گا اور جب تک ٹھہرنے والا مزاج نہ ہو اس وقت اصلاح صحت کی غرض پوری نہیں ہو سکتی، اس لئے کہ اسباب کے تاثر کا وقت معین نہیں ہوتا، لہٰذا بدن میں ہمہ وقت اس کا مقابلہ کرنے والی قوت موجود رہتی ہے غذا دوائی کی وساطت سے بدن میں پہنچنے والا مزاج اس وقت تک بدن میں موجود رہتا ہے جس وقت تک اس سے پیدا شدہ اخلاط و اعضا بدن میں موجود رہتے ہیں۔ لہٰذا اصلاح صحت کے لئے غذائے دوائی ہی کارآمد ہے۔

تیسری اہم وجہ یہ ہے کہ اغذیہ ادویہ کا مقصد تخلیق ہی یہ ہے کہ تندرست بدن انسان کو بے اعتدالیوں سے محفوظ کیا جا سکے، یہی وجہ ہے کہ ماحول کی ہر تبدیلی کے ساتھ ہم دیکھتے ہیں کہ کچھ دوائی قسم کی چیزیں بھی قدرت پیدا فرما دیا کرتی ہے، قدرت کا یہ حسن انتظام اس بات کا نہایت ہی اہم ثبوت ہے کہ اصلاح صحت کے لئے قوت مدافعت کا ٹھیک ٹھیک جو درجہ اور مزاج ہونا چاہیے وہ غذائے دوائی کے اندر موجود ہے اور خالص ادویہ کے استعمال میں وہ تناسب اور توازن پیدا کرنا آسان نہیں ہے۔

چوتھی خصوصیت یہ ہے کہ دوائیات سے انسان مانوس نہیں ہے وہ جب تک محسوس حیثیت کا مریض نہ ہو اس وقت تک ان کے استعمال پر آمادہ نہیں ہوتا، اصلاح صحت میں ایسی کوئی ضرورت نہیں ہوتی، جو استعمال ادویہ کی داعی ہو، پھر ہر موقع پر ادویہ کے انتخاب کے لئے جس علم کی ضرورت ہے وہ سب لوگوں کو حاصل نہیں ہے۔ اس کے علاوہ ادویہ کے استعمال کی پابندی بھی عام طور پر بار خاطر ہوگی۔

اغذیہ دوائیہ کے استعمال میں ان دشواریوں میں سے کوئی دشواری نہیں ہے وہ ہر موقع کی مناسبت سے خود بخود ہمارے سامنے ظاہر ہو جاتی ہے۔ ہماری طبیعت خود بخود ان کے استعمال کی طرف راغب ہو جاتی ہے اور جب تک ان کے استعمال کے ہم حاجت مند ہوتے ہیں تب ہی تک وہ دنیا میں موجود رہتی ہیں اور پھر خود بخود غائب ہو جاتی ہیں یہ اصلاح صحت کا بنایا پروگرام ہے اور انسان اس کے مطابق اپنے تغذیہ کا نظم قائم رکھنے پر فطرتاً مجبور ہے اس مقام پر یہ بات قابل ذکر ہے کہ اغذیہ دوائیہ عام طور سے لذیذ اور خوشگوار ہوتی ہیں یہ لذت اور خوشگواری درحقیقت ان کے استعمال کے حق میں ایک زبردست سفارش ہے اور یہ اس لئے

ضروری ہے کہ انسان ان مفید اشیا کے استعمال سے بے اعتنائی نہ برتے بلکہ شوق ورغبت سے ان کی طرف مائل ہو اور ان میں غیر طبعی حیثیت کا جو ایک پہلو ہے وہ اس کے لئے باعث نفرت نہ ہو۔ مگر جن لوگوں کی نظر اغذیہ دوائیہ کے مقصد تخلیق پر نہیں پڑی ہے وہ ان کی طرف انسان کی فطرت کے جذب وکشش کو نظروں سے دیکھتے ہوئے بھی ان کی خوش ذوقی سے آنکھیں بند کر لیتے ہیں اور انسان کو اس سے علیحدہ رہنے کا مشورہ دیتے ہین حالانکہ ان غذاؤں میں جو نقصانات ہیں درحقیقت انھی میں انسان کا مفاد مضمر ہے۔

ہماری علم الادویہ میں غذائیات دوائیہ کے اثرات کا جو بیان کیا گیا ہے وہ اس قدر دہشت ناک ہے کہ اگر عام رواج کی پشت پناہی اور خود ہماری فطرت کا رجحان نہ ہوتو ہم ان جیسی چیزوں کو ہاتھ لگاتے ہوئے بھی ڈرتے۔ ان کو سراسر مضر بتایا گیا ہے اور ٹھیک ٹھیک دوا مطلق کی طرح غذا دوائی کا مصرف بھی صرف امراض کو بتایا گیا ہے۔ حالانکہ دوائیات خالصہ کے برخلاف غذائیات دوائیہ میں خاص طور پر اصلاح صحت کے اثرات ہوتے ہیں اس نقطہ نظر سے علم الادویہ میں ان کا تذکرہ ہونا چاہیے تھا اور مندرجہ ذیل عنوانات کے ماتحت ان کے اثرات کی تشریح ہونی چاہیے تھی۔

ہر موسم کے جو مضر اثرات بدن انسان پر ہوتے ہیں ان سے تحفظ کے لئے اس موسم کی اغذیہ دوائیہ میں کیا اثرات ہیں؟ کس غذا دوائی کی مضرت کی اصلاح کس غذا دوائی سے؟ ایک موسم میں پیدا ہونے والی اغذیہ دوائیہ کی جداگانہ خصوصیات اور ان کی بنا پر ہر مزاج کے بدن انسان سے اس کے تعلق کی نوعیت وہ اغذیہ دوائیہ جو مضر ہی معلوم ہوئی ہیں کیا ان کا کوئی فائدہ نہیں ہے؟ غلط طریقہ استعمال اور اس کے نتائج کی نشاندہی متحد المزاج اغذیہ دوائیہ کے باہمی امتیازات، مختلف مزاجوں میں اغذیہ دوائیہ کے استعمالات کا تعین وغیرہ۔

اس طرح کے عنوانات پر جو کتاب الاغذیہ مرتب ہوگی اس کے مطالعہ سے یہ حیرت انگیز انکشاف ہوگا کہ بہت سی وہ چیزیں جو ناقابل اعتنا خیال کی جاتی ہیں وہ درحقیقت نہایت ہی بیش قیمت فوائد کا تحفہ لے کر انسانوں کی خدمت میں حاضر ہوتی ہیں اور خدمت کرنے کا موقع کا انتظار کرتے کرتے حسرت وافسوس کے ساتھ واپس ہو جاتی ہیں۔ پھوٹ۔ کھیرا،

سنگھاڑا، شکر قند، بڑہل، کٹہل، بیر، نارنگی، بیگن، کروندہ، کمرکھ، سینڈھا، بھٹے، کیتھ، دنیا میں اس قدر بدنام ہیں کہ ان کے نام سے سنجیدہ لبوں پر بھی مسکراہٹ آجاتی ہے لیکن اگر سنجیدہ مسکراہٹ کے بجائے ان چیزوں کی سنجیدہ کاوش و تحقیق کی جائے تو ثابت ہوگا کہ بدن انسان کے لئے بحیثیت مجموعی یہ بھی اہم غذاؤں کی طرح ضروری ہیں۔

خلاصہ بحث یہ ہے کہ حفظ صحت کا نظام غذائی، غذا مطلق اور غذا دوائی سے مرکب ہوتا ہے دونوں کی اہمیت یکساں ہے اس نظام سے کسی ایک جز کو اگر خارج کر دیا جائے گا تو صحت کا تحفظ نہیں ہو سکے گا، غذا مطلق ایک ہی شکل میں ہمیشہ استعمال ہونی ضروری ہے کیونکہ اس کے استعمال کی ضرورت ہمیشہ یکساں رہتی ہے۔ غذا دوائی موقع کی مناسبت کے لحاظ سے مختلف اشکال میں استعمال ہونی ضروری ہے کیونکہ اس کے استعمال کی ضرورت بدلتی رہتی ہے۔ موسموں کے اختلاف سے غذا دوائی میں جو اختلاف پیدائش ہے یہ اس کی بڑی اچھی مثال ہے اس مثال پر غور کرنے سے وہ اصول معلوم ہو سکتا ہے جو غذا دوائی کے انتخاب کے لئے ناگزیر ہے۔

حفظ صحت کے نظام غذائی پر یہ خالص اصولی اور بنیادی گفتگو ہے اس کے بعد اس مسئلہ پر تفصیلی اور جزئیاتی بحث کا مرحلہ ہے مگر فی الحال اس مرحلہ میں قدم رکھنے کی کوئی خاص ضرورت نہیں۔ ہاں اغذیہ دوائیہ کے سلسلہ میں دو باتیں ضرور قابل ذکر ہیں پہلی بات یہ ہے کہ چونکہ ہر دوا غذائی کی مقدار پیدائش یکساں نہیں ہوتی۔ للہذا ہر غذا دوائی کی مقدار استعمال اس کی مقدار پیدائش کے مطابق ہونی چاہیے۔ جو چیز جتنی زیادہ پیدا ہوتی ہے اس کا استعمال زائد ہونا چاہیے اور جو چیز کم پیدا ہوتی ہے اس کا استعمال کم ہونا چاہیے اس تناسب کے خلاف اغذیہ دوائیہ کا استعمال بدن انسان کی صحیح ضرورت کے خلاف ہوگا دوسری بات یہ ہے کہ بنیادی غذاؤں کی جتنی مقدار استعمال کا ایک شخص عادی ہو وہ جب کسی غذا دوائی کو استعمال کرے تو اس بنیادی غذا کی مقدار استعمال میں مناسب کمی کر دینی چاہیے۔ خصوصیت سے پھلوں کے استعمال میں یہ غلطی کی جاتی ہے کہ ان کے ساتھ بنیادی غذا بھی پوری مقدار میں استعمال کرائی جاتی ہے یہ وہ غلطی جو انسان کو پورے طور پر اغذیہ دوائیہ کے فوائد سے مستفیض نہیں ہونے دیتی۔

اس موقع پر بعض اغذیہ دوائیہ کے استحالہ بخلط غالب کا مسئلہ بالا، جمال زیر بحث آجانا چاہیے کیونکہ یہ بھی اغذیہ دوائیہ کے استعمال کے قوی مانع ہے بعض اغذیہ دوائیہ میں استحالہ بخلط غالب کا نقص حقیقت میں نقص نہیں ہے بلکہ یہ ایک فائدہ ہے جو نقصان کی صورت میں انسان کو حاصل ہوتا ہے لیکن یہ نقصان یا فائدہ صرف انہیں ابدان میں پیدا ہوتا ہے جن میں کوئی خلط یا غالب موجود ہو۔ اغذیہ دوائیہ بہرحال مستحیل بخلط غالب نہیں ہوتیں اور حفظ صحت کا غذائی نظام ان لوگوں کے لئے نہیں ہے جو مریض ہیں۔

خلاصہ یہ ہے یہ قانون حفظ صحت بالمثل کو سمجھنے والوں نے اس لئے غلط سمجھا کہ ان کے سامنے حفظ صحت اور اصلاح کا فرق واضح نہیں تھا۔ انہوں نے دونوں باتوں کو ایک سمجھا اور اصلاح صحت کی مثالوں سے حفظ صحت کے قانون پر اعتراض کیا، اس خلط مبحث کا یہ نتیجہ ہے کہ متعدد جوابات کے باوجود بات بننے کے باوجود الجھتی چلی گئی ہے محرورین کے لئے رمانیہ اور اجامیہ کے استعمال کی ضرورت اور مبروین کے لئے اغذیہ حارہ کا استعمال اور اسی نوعیت کے دیگر شکوک سے قانون صحت بالمثل کو جو مجروح کیا گیا ہے یہ کسی طرح صحیح نہیں ہے، اس لئے کہ ان باتوں کا تعلق حفظ صحت سے کچھ بھی نہیں ہے۔ یہ اس کے دائرہ قانون سے خارج کی جاتی ہیں یہ باتیں تو درحقیقت اصلاح صحت کے قانون کے ماتحت ہیں اور یہ قانون بالضد ہے اس موقع پر ہمیں یہ بھی کہہ دینا چاہیے کہ خود متقدمین کے لٹریچر میں حفظ صحت اور اصلاح صحت کے جداگانہ اصولوں کی طرف واضح اشارہ موجود نہیں ہے۔ حتیٰ کہ ابن ابی صادق نے قانون حفظ صحت بالمثل پر اعتراض کا جواب دیا ہے اس میں ٹھیک معتدل مزاج کے انسان کے لئے قانون اصلاح صحت کی ضرورت تسلیم نہیں کی ہے اور اس انداز سے یہ بات سمجھ میں آتی ہے ان کے نزدیک حفظ صحت کا غذائی نظام صرف اغذیہ مطلقہ پر ہی منحصر ہے، قانون حفظ بالمثل کے بارے میں معترض کی غلط فہمی کی بنیاد یہی ہے۔

پانی اور برف کی طبّی اہمیت

مختلف حالتوں کے لحاظ سے اس کی مختلف تاثیروں کی تفصیل یہ ہے:

❀......ٹھنڈا پانی

شدید درجہ حرارت کے تمام بخاروں میں اس کا پینا سب سے زیادہ ضرورت اور سب سے زیادہ مفید ہے۔ ایک خاص طریقہ شدید بخار میں اس کے استعمال کا یہ ہے کہ مریض کو ایک دم اتنی بڑی مقدار میں ٹھنڈا پانی پلایا جائے کہ سردی سے اس کے دانت بجنے لگیں، جسم میں کپکپی پیدا ہو جائے جسم کا رنگ سبز ہو جائے۔ اس تدبیر سے کبھی تو ایک دم دست، پیشاب یا پسینہ کثرت سے جاری ہو کر مریض ایک دم صحیح ہو جاتا ہے اور کبھی ایسا ہوتا ہے کہ بخار کا درجہ حرارت ایک دم نیچے آجاتا ہے اس سے بخار کا خطرہ ٹل جاتا ہے۔ مریض میں درجہ ذیل حالات میں سے کوئی حالت پائی جائے تو اس کا علاج ٹھنڈے پانی سے نہ کیا جائے۔

۱۔ معدہ اور جگر ضعیف ہوں۔

۲۔ معدہ اور جگر میں سردی کا غلبہ ہو۔

۳۔ پیٹ کے اعضا میں ورم ہو۔

۴۔ مریض کے جسم میں کہیں درد ہو۔

۵۔ مریض میں خون کی کمی ہو۔

۶۔ مریض کی حرارت غریزیہ ناقص ہو۔

۷۔ مریض ٹھنڈا پانی پینے کا عادی نہ ہو ایسے مریض میں ٹھنڈا پانی تشنج اور ہچکی کا سبب ہوتا ہے۔

۸۔ مریض کا جسم لاغر ہو۔

ایسے حالات میں اگر ٹھنڈے پانی سے علاج کی غلطی کی جائے گی تو مریض میں ایک دوسرا بخار پہلے سے شدید پیدا ہو جائے گا اور نگلنے میں دشواریاں تنفس میں دشواری، رعشہ، تشنج، مثانہ، گردہ اور فوطوں کے ضعف کا خطرہ ہوگا۔

سب سے زیادہ مضرت اس علاج کی اس مریض میں سے جو تندرستی میں ٹھنڈا پانی پینے سے تکلیف محسوس کرتا تھا۔

ورم کی حالت میں اگر بخار کی شدت اس درجہ کی ہو جس سے دق کا خوف ہو تو ٹھنڈا پانی روکنا نہیں چاہیے۔

وبائی بخار کے زمانے میں تندرست لوگ کثرت سے ٹھنڈے پانی کا استعمال کرتے رہیں، تو امید ہے کہ وہ اس بخار میں کم مبتلا ہوں گے۔

جسم سے خون بہنے والے امراض کے علاج میں ٹھنڈا پانی بہت کارآمد ہے اسی طرح دستوں کے امراض میں بھی۔

بے ہوشی میں چہرہ پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے دینے سے ہوش آجاتا ہے۔ ہیضہ کی شدت میں ٹھنڈے پانی سے نہانا اور اس میں ڈوب کر بیٹھنا بہت نافع ہے جس آدمی کے بدن میں زخم نہ ہو، وہ موٹا تازہ ہو، جوان ہو اس کو گرمی کے موسم میں اگر ٹیٹنس ہو جائے تو ٹھنڈے پانی میں اس کو ایک دم ڈبو دینا بہت مفید ہے۔ جن لوگوں میں پتھری پیدا ہونے کا امکان ہو وہ اگر اپنے کھانے کے درمیان میں پانی پیتے رہا کریں تو پتھری پیدا نہیں ہوگی۔

بے قاعدہ پانی پینے کی خرابیاں

پھل اور سبزی کھا کر فوراً پانی پی لینا فساد ہضم اور اس کے امراض پیدا کرتا ہے۔
مذکورہ بالا غلطی اگر بار بار کی جاتی رہے تو مرض آکلہ پیدا ہو جاتا ہے۔

پیاس نے بغیر کھانے سے پہلے، کھانے کے درمیان، کھانے کے فوراً بعد ریاضت اور محنت و مشقت کے بعد، سونے کے درمیان، سو کر اٹھنے کے بعد، نہار منہ، جماع کے بعد، کمر سخت کس کر بندھی ہوئی حالت میں پیٹ کے بل لیٹے ہوئے۔

ان تمام حالتوں میں بہت بہت سا ٹھنڈا پانی پینے سے یہ بیماریاں پیدا ہونا ممکن ہیں۔ ضعف اعصاب، ضعف معدہ، ضعف جگر، رنگ بدن کی خرابی، بھول ذہن کی کندی، نیند حواس کی قلت، نزلہ، جلندھر، سنگرہنی، خون کی کمی، چہرہ ہاتھ، پاؤں، خصوصاً آنکھوں کے نیچے ہلکا ورم، بخار، مرگی، رعشہ فالج، سن بھری۔

گرم ملک، گرم موسم، گرم عمر، گرم مزاج اور وبائی بخار کے زمانے میں پانی پینے پر کوئی پابندی نہیں ہے۔

❀......گنگنا پانی

معدہ میں بلغم کی عفونت سے پیاس کو زائل کرتا ہے حلق کو اور سینہ کے ورموں میں بھی اس کے غرغرے اور پینے سے آرام ملتا ہے دردوں میں اس کی سینک آرام پہنچاتی ہے اسی طرح ورموں پر بھی اس کی سینک نافع ہے۔ انیما میں اس کا استعمال آنتوں کی ریاح اور سدوں کو خارج کرتا ہے اوران کے ورم کو بھی کم کرتا ہے۔ ایام حیض میں اس سے نہانا حیض کی کمی کو زائل کرتا ہے۔

❀......گرم پانی

قوی دست آور ہے اس کے گھونٹ گھونٹ، خالی پیٹ پینے سے قولنج تحلیل ہو جاتی ہے۔

❀......کھاری اور نمکین پانی یا مندر کا پانی

اس سے گنجے سر کو دھویا جائے تو فائدہ ہوگا۔ استقا کے مریض کو اس میں بٹھایا جائے تو مریض کو آرام ہوگا۔ سردی پھٹے ہوئے ہاتھ پاؤں میں اگر زخم نہ بنا ہو تو اس سے ان کو دھونے سے فائدہ ہوگا۔ جلد کے نیچے جما ہوا خون اس کے استعمال سے تحلیل ہوگا۔ کھجلی اور داد پر اس کے استعمال سے ان کا ازالہ ہوگا۔ رعشہ، فالج اور استرخا کو بھی اس سے نہانے سے فائدہ ہوگا۔ انیما میں اس کا استعمال گنگنے پانی سے زیادہ مفید ہے۔ یہ گرم پانی سے زیادہ دست آور ہے۔ کسی زہریلے جانور کا ڈسا ہوا آدمی اس پانی میں ڈوب کر بیٹھے تو اس کو آرام ہوگا ہچکی کا مریض اس پانی کو ناک سے کھینچے تو ہچکی ختم ہو جائے گی۔

یہ بیانات سادہ پانی کے تھے اب اس پانی کے بیانات لکھے جاتے ہیں جس میں کسی دوا کی ملاوٹ ہوتی ہے یہ ملاوٹ دو طرح کی ہے۔ اصلی اور عارضی، اصلی ملاوٹ کا پانی وہ چشمے ہیں جن سے کسی دوا کا ملا ہوا پانی بہتا ہے اور عارضی ملاوٹ کا پانی وہ ہے جس میں کوئی دوا بار بار تپا کر بار بار بجھائی جاتی ہے۔ بجھاو کی تعداد جتنی زیادہ ہوگی پانی کی قوت اتنی ہی زیادہ ہوگی۔ ایک دوا کا اصلی پانی اور عارضی پانی قوت کے لحاظ سے برابر ہیں۔

❀......گندھک کے چشمہ کا پانی

اس کے استعمال سے ان بیماریوں میں فائدہ ہوتا ہے۔ جگر کا ورم اور درد، قلب کا ورم اور درد، رحم کا درد، وہ سب ورم جو سخت ہوں۔ فالج رعشہ، خدر، ہر قسم کی کھجلی، داد، چھپ، برص، گنج، گٹھیا، ریاحی بیماریاں، بہرہ پن، پھوڑے پھنسی، مسے، کسی درندہ جانور کے کاٹے کا زخم، سکتہ، مرگی، تشنج، شخوص۔

❀......تانبے کا پانی

اس سے نہانا جلندھر کا علاج۔

❀......لوہے کا پانی

اس کے ذریعہ سے ان بیماریوں کا علاج نفع پہنچانے والا ہے۔ ضُعفِ باہ، ضعف ہضم، ضعف جگر، دست، جلندھر، ورم، طحال، فالج، رعشہ، خدر، مرگی، نفث الدم، استحاضہ۔

❀......چاندی اور سونے کا پانی

یہ جنرل ٹانک ہے قلب کی تقویت کے لئے خصوصاً اور عام تقویت کے لئے عموماً کارآمد ہے۔ ضعف باہ اور مالیخولیا میں مفید ہے۔

❀......برف

علاج میں اس کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ تیز بخار کے مریض کے پیٹ پر رکھا

جائے تو بخار اتر جاتا ہے یا بہت کم ہو جاتا ہے۔ بخار کی حرارت کو کم کرنے کے جتنے طریقے اور دوائیں ہیں یہ ان سب سے بہتر طریقہ اور دوا ہے۔ علاج میں برف کا ایک اہم فائدہ یہ ہے کہ تیز درد کی جگہ پر اس کو رکھنے سے ان میں سکون یا تخفیف ہو جاتی ہے چنانچہ ورم سرطانی (کینسر) پر اس کا استعمال اس کی تکلیف کو غیر محسوس کرنے کا اچھا علاج ہے۔ اس کے علاوہ مرض میں حرارت کی شدت کو گھٹانے کی جب بھی ضرورت ہو اس وقت برف کے استعمال سے زیادہ موثر اور کوئی علاج نہیں ہے۔ تالو پر برف رکھنے سے نکسیر کا خون رُک جاتا ہے۔ حلق میں چپٹی ہوئی جونک برف کھانے سے چھوٹ جاتی ہے۔

برف کا استعمال گرمیوں میں بہت عام ہے لیکن یہ خاص طور پر گرم مزاج کے آدمیوں کے لئے زیادہ قابل استعمال ہے اس لئے کہ انہیں کے لئے بہت مفید ہے اور جن لوگوں کا مزاج گرم نہیں ہے وہ گرمی کے موسم میں گرم مزاج کے آدمیوں کی طرح زیادہ استعمال کریں گے تو ان کے پٹھے کمزور ہو جائیں گے، ہضم خراب ہو جائے گا اور تندرستی بگڑ جائے گی۔ ایسے لوگوں کو گرمی کے زمانے میں بھی بہت کم برف کا استعمال کرنا چاہیے خصوصیت سے ایسے بوڑھوں کو گرمی کے زمانے میں بھی برف سے بچنا چاہیے۔ برف کو براہ راست استعمال کرنا اچھا نہیں ہے اس کے ذریعہ سے پانی کو برف کی طرح ٹھنڈا کر کے استعمال کرنا چاہیے۔ گرم زہر کھانے والے کے لئے برف کا کھانا اور بچھو وغیرہ کے ڈنک مارنے کی حالت میں برف کا لگانا بڑے آرام وسکون کا سبب ہے۔ ہیضہ کی حالت میں مریض کے پیٹ پر برف رکھنا اس کی سب تکلیفوں کو ساکن کرتا ہے۔ جسم سے خون بہنے کی ہر صورت میں برف کھانا اور لگانا بہت فائدہ کرتا ہے۔ صفراوی اور خونی ورموں کے شروع میں ان پر برف لگانا بہت آرام کرتا ہے۔ اسی طرح سرسام کی حالت میں سر پر برف کا استعمال بہت ضروری ہے جنون میں بھی برف سر پر رکھنا اور کھانا بہت نفع کرتا ہے۔ وبائی بخار میں اس کا کھانا اور اوپر سے استعمال بہت ضروری اور مفید ہے اور تندرست آدمی اگر اس کا استعمال کرتا ہے تو امید ہے وہ وبائی بخار سے محفوظ رہے گا۔

امراض میں پیاس کی غیر معمولی شدت کا کوئی علاج بھی اس سے بہتر نہیں ہے گرمی اور خشکی سے جو کھانسی ہوتی ہے وہ برف کے ٹکڑے چوسنے سے فوراً ٹھہر جاتی ہے۔

غذا سے علاج کی تفصیل

آڑو

شناخت

ایک درخت کا پھل ہے۔ یہ شیریں اور چاشنی دار ہوتا ہے یہ تین وضع پر ہوتا ہے ایک لمبا دوسرا چپٹا اور تیسرا گول تینوں سبز قدرے سرخی دار ہوتے ہیں آڑو کی گٹھلی کی مینگ کڑوی ہوتی ہے اور بعض قسم ایسی بھی ہوتی ہیں جن کی مینگ کڑوی نہیں ہوتی مگر بدمزگی اور ہیک سے خالی نہیں ہوتی جس کی مینگ میٹھی ہوتی ہے وہ بہت شیریں ہوتا ہے رطوبت زیادہ ہوتی ہے۔

آڑو میں کثرت رطوبت کی وجہ سے کیڑے پیدا ہو جاتے ہیں جس میں گودا زیادہ ہوتا ہے اس میں رطوبت بھی زیادہ ہوتی ہے اور معتدل الحرارت ہوتا ہے لیکن پھیکے آڑو میں قدرے قبض بھی ہوتا ہے۔ اس کا پیڑ نمناک مقامات پر پایا جاتا ہے بہتر وہ ہوتا ہے جو خوب پک گیا ہو اور پیڑ میں بہت دنوں رہا ہو، شیریں ہو۔ جو خوشبودار ہو، آڑو کا درخت معمولی اونچائی کا ہوتا ہے۔

پتے، پھول، گوند اور بیج تلخ ہوتے ہیں اس کے پتے گرنے سے پہلے سرخ ہو جایا کرتے ہیں اور اس میں پھول گلابی رنگ کے لگتے ہیں۔ پھول آنے کا موسم پوس سے بیسا کھ تک ہے پھول نہایت کثرت سے ہوتے ہیں آڑو کے جڑ کی چھال رنگت کے کام آتی ہے اس کی گٹھلی کی مینگ سے ایک قسم کا تیل نکلتا ہے جو کڑوے بادام کے تیل کی طرح ہوتا ہے۔

مزاج

دوسرے درجہ میں سرد وتر ہے۔

فوائد

مفرح ہے، پاخانہ نرمی سے لاتا ہے لیکن باوجود اس کے تھوڑا قابض ہے اسی طرح

سکھایا ہوا آڑو بھی قبض پیدا کرتا ہے۔ جریان مواد کو روکتا ہے اور قوت شہوانیہ کو حرکت میں لاتا ہے گرم وخشک بخارات کو روکتا ہے پیاس اور صفرا وخون کا غلبہ مٹاتا ہے دماغ کی گرمی زائل کرتا ہے۔ ایسے مزاجوں میں جس میں سوداویت کی وجہ سے خشکی غالب ہو تری لاتا ہے خالص صفرا اور خون کی پتوں کو دفع کرتا ہے منہ میں خوشبو پیدا کرتا ہے گرم وخشک مزاجوں میں بھوک اور اشتہات کو بڑھاتا ہے مگر نفخ اور قراقر پیدا کرتا ہے۔

گیلانی رقمطراز ہے کہ

"اس سے خون کم پیدا ہوتا ہے کیونکہ اس کی مائیت کا ارضیت کے ساتھ امتزاج بخوبی نہیں ہوتا ہے گرم وخشک مزاجوں کے بہت موافق ہے بلغم پیدا کرتا ہے۔ شیخ فرماتے ہیں کہ پکا آڑو پاخانہ کھول کر لاتا ہے گرم معدہ کے مناسب ہے اور دھوپ سے جس کے جگر میں التہاب ہو گیا ہو اسے نافع ہے جس کی گٹھلی آسانی سے نکل جائے وہ جلد ہضم ہو جاتا ہے اور معدے سے تلے جلد اتر جاتا ہے جس کی گٹھلی گودے میں خوب چپکی ہوئی ہو اور رطوبت کم ہو وہ بہت غلیظ ہے معدے سے دیر میں تلے اترتا ہے اور دیر میں ہضم ہوتا ہے۔ مناسب یہ ہے کہ اس کو کھانے پر نہ کھائیں تاکہ اس پر ٹھہر کر غذا کو فاسد نہ کر دے بلکہ کھانا کھانے سے پہلے کھائیں تاکہ معدے کی گرمی اس سے مل جائے اور جلد ہضم کر دے۔"

شیخ کہتا ہے کہ

"اس کی رطوبت سے جو خون بنتا ہے وہ جلد سڑ جاتا ہے اس وجہ سے بدن میں بلغمی اورام اور بلغمی پتیں پیدا ہو جاتی ہیں جیسا کہ زرد آلو سے ہوتا ہے حاصل کلام یہ ہے کہ آڑو گرم وخشک مزاج کے موافق اور سرد وتر مزاج والوں کو مضر ہے۔"

آڑو گرم ریاحوں کو دفع کرتا ہے لطافت بڑھاتا ہے خارش کو نافع ہے آڑو کے دو

گرام پھول اور گٹھلی کی مینگ اسقاط حمل کو نافع ہے آڑو کی گٹھلی کی گری کا روغن کان کے درد اور بہرے پن کو مفید ہے آڑو کے پتوں کے پانی میں ایلوا گھس کا ناک میں ٹپکانے سے کیڑے مر جاتے ہیں اس کے پھل کا رس لگانے سے دانتوں کی جڑ کا مرض دفع ہوتا ہے اس کے پھل کے رس میں اجوائن کا سفوف چھڑک کر پلانے سے احشا کا ریاحی درد مٹتا ہے اس کے پتوں کا رس پلانے سے کدو دانے مٹ جاتے ہیں۔ یادگار زکائی میں لکھا ہے کہ آڑو کے اڑھائی پتے ایک کالی مرچ کے ساتھ گھونٹ کر صبح کے وقت پیتے رہنے سے پرانی تپ جاتی رہتی ہے یہاں تک کہ مدقوق میں نافع ہے۔

آشِ جو

شناخت

ایک غذا ہے جس کی تیاری اس طرح کی جاتی ہے کہ عمدہ جو کے چھلکے دور کر کے پانی ڈال کر دھیمی آنچ پر پکاتے ہیں اور جھاگ اتارتے جاتے ہیں جب پک جاتا ہے تب صاف کر کے اس کا پانی کام میں لاتے ہیں پانی میں جو کو ملنا نہیں چاہیے کیونکہ ملنے کے بعد آش جو نہیں رہتا بلکہ کشک جو بن جاتا ہے آب کے بارے میں شیخ فرماتے ہیں کہ بیس گنا ہونا چاہیے۔

عمدہ جو کی علامت یہ ہے کہ پکنے کے وقت پھٹ جائے اور جس پانی میں جو کو پکائیں وہ سرخ ہو جائے گلا سڑا نہیں ہونا چاہیے موٹا ہونا بھی عمدگی کی نشانی ہے صاحب ذخیرہ اور دوسرے استادوں نے کہا ہے کہ جب تک جو خوب نہ پک جائے آش جو استعمال کے قابل نہیں ہے اور پکاتے وقت پانی بھی کئی بار تبدیل کرتے رہیں۔ اگر ساتویں پانی کی جگہ یخنی ملائیں اور خوب جوش دیں یہاں تک کہ آش جو کا قوام مستوی ہو جائے گا یہ آش جو ملحم کہلائے گا اور اگر جو کو مقشر کر کے بھون لیں پھر آش جو بنائیں تو اسے آش جو محمص کہیں گے۔

مزاج

سرد و تر

فوائد

گرم امراض میں بہت نافع ہے سردی اور تری پیدا کرتا ہے اخلاط سوختہ میں نفخ پیدا کر کے ان کا استفراغ کرتا ہے معدے کا تنقیہ کرتا ہے بدن میں آسانی سے پہنچتا ہے لذیذ اور معتدل الغذا ہے پیاس کو تسکین دیتا ہے باوجود ان خصائص کے اخلاط فاسدہ کو ہیجان میں نہیں لاتا اور معدے میں نفخ وگرانی پیدا نہیں کرتا۔ احشا کے مواد کو دھوڈالتا ہے جلا پیدا کرتا ہے محلل اور مدر ہے۔

بھنے ہوئے جو کے آش جو میں یہ نفخ نہیں رہتی۔ آش جو مواد باطن کو نکال دیتا ہے خون اور صفرا کی حدت کو توڑتا ہے اخلاط محترقہ کی تیزی کو تسکین دیتا ہے سخت وتیز بخاروں کے زور کو کم کرتا ہے اندرون حرارت کو بالکل تسکین دے دیتا ہے جگر کا التہاب اور سوزش دباتا ہے۔ سل، دق، ذات الجنب اور خشک کھانسی اور گرمی کے دردسر میں بہت نافع ہے۔ معدے سے تلے جلد اتر جاتا ہے اور صالح خلط پیدا کرتا ہے۔ حکیم شریف خاں لکھتے ہیں کہ

> ''اطبا کا اس پر اتفاق ہے کہ کوئی غذائے دوائی آش جو کی طرح کثیر المنافع نہیں اس میں دس باتیں جمع ہیں:

۱۔ مواد محترقہ کو نکال پھینکتا ہے۔

۲۔ معدہ کا تنقیہ کرتا ہے۔

۳۔ تمام بدن میں بہت جلد نفوذ کر جاتا ہے۔

۴۔ مزیدار ہے۔

۵۔ معتدل الغذا ہے۔

۶۔ پیاس کو تسکین دیتا ہے۔

۷۔ سرد ہے۔

۸۔ نفخ پیدا کرتا ہے۔

۹۔ اخلاط فاسدہ میں ہیجان پیدا نہیں کرتا ہے۔

۱۰۔ معدہ میں پھولتا نہیں ہے۔"

گیلانی نے لکھا ہے کہ

"امراض میں جَو آش بنانے کے لئے جَو کو اس لئے لیا گیا ہے کہ جو خوبیاں اس میں ہیں وہ دوسرے غلے میں نہیں۔ وہ خوبیاں یہ ہیں۔ سردی تری اور جلا پیدا کرنا، نفخ نہ پیدا کرنا، معدے اور آنتوں سے جلد تلے اُتر جانا اور اپنے ہمراہ اخلاط محترقہ کو نکال دینا، پیاس بجھانا۔ تپ کی حرارت کا مقابلہ کرنا اور یہ دبلے آدمیوں اور سل کے بیماروں کے لئے بہت نافع ہے آش جو سے سینے کی خشونت مٹتی ہے پھیپھڑے کا زخم بھی دور ہوتا ہے جس کے معدے میں استرخا ہو اسے آش جو بہت مناسب ہے آش جو معدے میں عمل برابر کرتا ہے اور اس سے بالکل نکل جاتا ہے اس میں ذرا نہیں چپکتا اس لئے تپ کے مریضوں کے لئے مناسب ہے۔ کیونکہ اکثر اناج اور حریرے معدے میں جاکر تپ کی حرارت سے خشک ہو جاتے ہیں مگر آش جو خشک نہیں ہوتا اور نہ نفخ و ریاح پیدا کرتا ہے البتہ بوڑھے اور سرد مزاج والوں کے معدے کے مناسب نہیں جب ایسے لوگ آش جو استعمال کرتے ہیں تو نفخ پیدا ہو جاتا ہے۔"

شیخ کہتا ہے کہ

"جو کے ستو سے آش جو میں غذائیت زیادہ ہے آش جو کھانے کے بعد اگر سکنج بین استعمال کریں تو جگر اور تلی کے امراض کو نفع دیتا ہے انجیر کے ساتھ پکایا ہوا آش جو پرانے بلغمی بخاروں کو دفع کرتا ہے۔"

وید کہتے ہیں کہ

"جو کو چوگنا پانی میں اتنا جوش دیں کہ وہ گل جائے تو صاف کر کے کام میں لائیں یہ تشنگی دفع کرتا ہے۔ قابض ہے، پیاس بجھاتا ہے۔ تپ اور امراض مقعد کو دور کرتا ہے، نفخ پیدا کرتا ہے اور معدہ کو ڈھیلا کرتا ہے۔"

آلو

شناخت

آلوایک ایسی کثیر الاستعمال ترکاری ہے کہ آج دنیا کا کوئی ملک اس کی افادیت سے انکار نہیں کرسکتا اور شاید دنیا کا کوئی بھی ملک ایسا نہ ہوگا جہاں بطور غذا مستعمل نہ ہو اس وقت آلو ہندوستان میں سب جگہ بویا جاتا ہے لیکن ایک زمانہ تھا کہ یہاں اس کا کوئی نام بھی نہیں جانتا تھا صرف سو برس ہی کے اندر یہ چیز اس ملک میں گھر گھر پائی جاتی ہے دوسرے ممالک میں آلو ہماری طرح بطور ترکاری کے استعمال نہیں کرتے بلکہ وہ اس کو بطور غذا گیہوں اور چاول کی مانند کھاتے ہیں آلو کا اصل وطن امریکہ ہے اور سترہویں صدی میں سر والٹر ریلے اس کو امریکہ سے انگلینڈ لائے تھے جس کے ڈیڑھ سو برس بعد یہ ہندوستان لایا گیا۔

مسٹر مکر جی ایف ایل ایس لکھتے ہیں کہ

"۱۷۹۲ء میں اوّل آلو ہندوستان میں آیا تھا اور یہاں اس نے اتنا فروغ حاصل کیا ہے کہ اس کے وطن میں جو اس کی حالت ہے وہ ہندوستان کے سامنے ماند پڑ گئی ہے۔ چھوٹی جڑیں بوئی جاتی ہیں اس کی روئیدگی کی بیل ہوتی ہے پتے چھوٹے چھوٹے پودینے کی طرح ہوتے ہیں اگر اس کی بیل کی شاخ کو زمین میں چھپا دیا جائے تو اس کی جڑ کے ہر تار میں آلو باقلا کے دانے کے برابر پیدا ہو کر تھوڑی سی مدت میں خوب بڑھ جاتا ہے۔ آلو ہی اس کا بیج ہے۔ لنکا شائر علاقہ انگلستان کے ایک زراعتی فارم میں ساڑھے پانچ سیر کا آلو پیدا ہوتا ہے۔"

مزاج

گرم وخشک

فوائد

اجزائے منی زائد پیدا کرتا ہے اور منی کو گاڑھا کرتا ہے اور جسم کو موٹا کرتا ہے اس میں

اسٹارچ بہت زائد مقدار میں پایا جاتا ہے اس لئے یہ لاغر اور کمزور لوگوں کے لئے زیادہ منافع بخش ہے، ترکاری اس کی لذیذ ہوتی ہے اور تقریباً کئی طرح سے پکا کر استعمال کیا جاتا ہے اور چونکہ یہ نفخ وریاح پیدا کرتا ہے اس لئے باہ کو بھی حرکت میں لاتا ہے مقوی باہ ہے مثانے کو قوت دیتا ہے اس کو پیس کر آنکھوں میں لگانا اس کو قوی کرتا ہے اور جالہ کو کاٹتا ہے قابض ہے اور سوداویت رکھتا ہے زیادہ کھانے سے سوداوی امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔

وید کہتے ہیں کہ آلو میٹھا اور ہضم ہونے میں ثقیل ہے اس کے کھانے سے براز یعنی پاخانہ گاڑھا ہو جاتا ہے اور بدن میں سُستی پیدا ہوتی ہے پیشاب بڑھاتا ہے بادی اور بلغم پیدا کرتا ہے طاقت اور منی اور باہ بڑھاتا ہے سرخ بادے اور خون کے جوش کو مٹاتا ہے، جس میں کہ قوت ہاضمہ ضعیف ہو وہ اگر اس سے زیادہ مقدار میں استعمال کرے تو پیٹ پھول جاتا ہے، دیر ہضم ہے۔

کچا آلو پیس کر جلی ہوئی جگہ پر لگانے سے بہت آرام ہوتا ہے بعض کہتے ہیں کہ آلو چھلکے سمیت نہیں استعمال کرنا چاہیے ایسڈٹی پیدا کرتا ہے جس مریض کو ایسڈٹی کی شکایت ہو اسے اُبلا ہوا آلو چھیل کر استعمال کرانے سے ایسڈٹی میں افاقہ ہوتا ہے۔

دنیا کی شاید پہلی ترکاری ہے جو ہر موسم میں ملتی ہے ہندوستان کا تو شاید کوئی ہی گھر ایسا ہو جہاں آلو نہ استعمال ہوتا ہو اور اسے لوگ ہر موسم میں استعمال کرتے ہیں۔

آلو بخارا

شناخت

ایک درخت کا پھل ہے سرخ رنگ کا ہوتا ہے پرانا ہو کر سیاہی مائل ہو جاتا ہے یہ پھل جنگلی اور بستانی دونوں قسم کا ہوتا ہے اہل تجربہ کا قول ہے کہ جس میں شیرینی ذرا بھی نہ ہو بلکہ جتنا ترش مزہ زیادہ ہو وہ قابض ہے شیخ کہتا ہے کہ

''بستانی سیاہ قوی ہے اور زرد سرخ سے قوی ہے۔''

بستانی کو شاہ آلو بھی کہتے ہیں ملک ارمن کا آلو بخارا سب سے میٹھا اور خوب دست آور ہوتا ہے آلوچہ جس کا رنگ زرد ہوتا ہے بہت نازک اور سب سے زیادہ سرد اور لطیف ہے اور سرخ میں سے ایک قسم کی بہت ترش ہوتی ہے جو املی کے قائم مقام ہے حرارت کے بجھانے مواد کے رقیق کرنے میں اس کو آلوئے کشتہ کہتے ہیں یہ قسم خشک ہو کر سیاہ و نیلی ہو جاتی ہے۔ بخارا کا آلو سب سے بڑھ کر ہے یہ قسم سوا خراساں کے اور جگہ نہیں ہوتی دوسری جگہ کے آلو اس کی برابری نہیں کر سکتے۔ اس کے بعد آلوئے سیاہ فارسی کا نمبر ہے یہ قسم عربی میں قلوب الرجج کے نام سے مشہور ہے۔

دمشق میں ایک قسم کا آلو ہوتا ہے جو قابض ہوتا ہے پہاڑی و جنگلی قسم کا آلو بہت چھوٹا و بہت ترش ہوتا ہے اور کبھی شیریں نہیں ہو سکتا یہ قابض ہوتا ہے درخت بھی اس کا بستانی کے درخت سے چھوٹا ہوتا ہے۔ خلاصہ کلام یہ ہے کہ کتب طب میں جب مطلق آلو مذکور ہوتا ہے تو اس سے بخارا کا زرد رنگ آلو مراد ہوتا ہے۔ جو تازگی کی حالت میں زرد کہربائی شفاف کھٹ مٹھا اور مزیدار ہوتا ہے۔

مزاج

پکا شیریں سرد دوسرے درجہ کے پہلے مرتبہ میں اور اسی درجہ کے مرتبہ آخر میں۔

فوائد

تر آلوئے بخارا ملائم جلاب ہے اسی لئے یہ ملینات میں داخل ہے آنتوں میں پھسلن کرتا ہے صفراوی اور خونی بخار کو از حد نافع ہے جوش خون کو بجھاتا ہے سرسام اور دردسر کو دور کرتا ہے پتوں اور متلی اور جی کی مالش کو دور کرتا ہے صفراوی قے کو دور کرتا ہے کھجلی کے مادے کو مٹاتا ہے ہر ایک مادے میں نضج پیدا کرتا ہے پیاس کو بجھاتا ہے باوجود ترشی کے برخلاف املی وغیرہ اور ترشیوں کے کھانسی کو مضر نہیں شیریں میں تلیین کی قوت زیادہ ہوتی ہے مگر ترش بھی اپنے قوت و تقطیع و تلطیف کے سبب سے اکثر دست آور ہوتا ہے کیونکہ ترش چیزیں جو مقطع اور ملطف ہوتی ہیں معدہ اور امعا سے فضول دفع کرتی ہیں۔

اگر بالکل میٹھا ہو تو معدے کو ڈھیلا کر دیتا ہے کیونکہ اس میں رطوبت زیادہ ہوتی ہے البتہ ترش ایسا نہیں ہے اس لئے کہ اس میں غلیان کی وجہ سے مائیت کم ہوتی ہے اس لئے خشکی کی طرف مائل ہوتا ہے اور چونکہ آلو کی رطوبت مائی ہے اس لئے اس میں غذا بھی کم ہے اور جتنا زیادہ تر ہوتا ہے مائیت بھی اتنی زیادہ ہوتی ہے یہی وجہ سے خشک پھل دست کم لاتا ہے مگر غذائیت زیادہ دیتا ہے اور معدہ کو بھی کم ڈھیلا کرتا ہے۔

تپ صفراوی اور دردسر کے لئے کھانا کھانے سے قبل استعمال کرنا چاہیے کھٹا اور کھٹ مٹھا آلو صفرا کے واسطے بہت مفید ہے میٹھا آلو کھانے سے معدہ ڈھیلا ہو جاتا ہے کیونکہ وہ معدے میں رطوبت مائی اور سردی پیدا کرتا ہے اس لئے سکنج بین کے ساتھ استعمال کرنا چاہیے خاص کر آلو کا گودا معدے کو نقصان پہنچاتا ہے مگر گرم معدے والے کو نقصان نہیں پہنچاتا۔ آلو بخارا کی اصلاح کے لئے سرد مزاج والوں کے لئے شہد اور شراب دیں آلو خام بھی معدہ گرم کے موافق ہے کیونکہ اس میں سردی اور قبض ہے۔

آلو سیاہ صفرا کا زیادہ دست آور ہے مگر اکثر ایسا بھی دیکھا گیا ہے کہ کھٹا آلو بھی دست لاتا ہے آلو لزوجت اور رطوبت کی وجہ سے دست لاتا ہے اس لئے دستوں کے واسطے جتنا تر ملے استعمال کریں آلو کا دانہ جتنا چھوٹا ہوتا ہے دست کم لاتا ہے کیونکہ اس میں مائیت کم ہوتی ہے کھانا کھانے سے پہلے آلو کھانا اس لئے مفید ہے کہ معدے کی حرارت اس کے ہضم کرنے کی زیادہ کوشش کرتی ہے۔

گرم مزاج والے کسی مصلح کے محتاج نہیں جب کہ سرد مزاج والوں کے لئے آلو کھانے میں معدے کی اصلاح کی ضرورت ہے۔ اس کو بھگو کر مل کر پینے سے گرمی کی کھانسی مٹتی ہے اس کا پانی خون حیض اور پیشاب کا اور ار کرتا ہے اس کے درخت کے پتوں کا پانی شکم کے ہر قسم کے کیڑے مار ڈالتا ہے اس کے پھول چابنے سے مواد نازل رک جاتا اور سر پر پھول کا لیپ کرنا گرمی کے دردسر کو رفع کرتا ہے۔ ویدوں نے لکھا ہے کہ

"ملین مخفف بلغم ومنی ثقیل بلغم وصفرا کو دفع کرنے والا ہاضم شیریں خوش کنندہ ذائقہ ترش منہ کا صاف کرنے والا ہوتا ہے۔"

آم

شناخت

ایک ہندوستانی درخت کا پھل ہے آم ہندوستان کا خاص میوہ ہے۔ دوسری ولایت میں نہیں ملتا اور دنیا کے سب میوؤں کا نچوڑ ہے اس کا درخت ساٹھ ستر فٹ بڑا ہوتا ہے اس کا تنا سیدھا اور گولائی اس کی پندرہ فٹ ہوتی اس کے ماگھ سے جیٹھ تک چھ انچ سے نو انچ تک لمبے نوکدار پتے لگتے ہیں یہ پتے شروع میں لال ہوتے ہیں پھر گہرے ہرے رنگ کے ہو جاتے ہیں درخت پچاس ساٹھ برس تک پھیلتا ہے پھل اول میں سال بہ سال بہتر ہوتا ہے اور آخر میں بالعکس اور اس کے پتوں میں بھی اس کے پھل کی سی خوشبو آتی ہے اس میں کچھ پیلے رنگ کے خاص قسم کے خوشبو والے پھولوں کے گچھے لگتے ہیں یہ پھول ماگھ سے چیت تک آتے ہیں۔

بیساکھ سے اساڑھ بلکہ اس سے بھی بعد تک پھل لگتے ہیں اس سے ایک قسم کا گوند نکلتا ہے اس کی گٹھلی کی مینگ میں سے تیل نکالا جاتا ہے اس کا پھل ابتدا میں بہت بکسا ہوتا ہے رفتہ رفتہ کھٹا پڑتا ہے بعد اس کے شیریں ہو جاتا ہے اس کے کچے پھل سے چٹنیاں، اچار اور مربہ وغیرہ تیار کیا جاتا ہے۔

گیلانی نے لکھا ہے کہ

"یمن اور افریقہ کے اطراف میں سوڈان کے شہروں کے پاس اور عمان کے جوانب میں جو آم پیدا ہوتا ہے وہ قد میں بڑے آلو بخارا اور اخروٹ اور سیب اور بڑی ناشپاتی کے ہوتا ہے اور درمیانی خربوزے کے برابر بھی ہوتا ہے بہتر آم شیریں شاداب بے ریشہ خوشبودار ہے قلمی سے تخمی زیادہ لطیف ہوتا ہے اس کے پتلا ہونے سے نفخ بھی کم پیدا کرتا ہے قلمی سے نفخ اور تبخیر زیادہ پیدا ہوتی ہے قلمی دیر ہضم اور ثقیل ہے۔ یہ پھل ہندوستان کے سوا اور مقاموں میں بافراط نہیں ہوتا اور نہ ایسا

مزیدار ہوتا ہے جیسا کہ ہندوستانی، قلمی آم کا درخت چھوٹا اور جلد پھلتا ہے تخمی آم کا درخت لمبا اور دیر میں پھلتا ہے۔“

مزاج

پکا شیریں آم گرم و تر

فوائد

میٹھا آم اعضا رئیسہ ارواح، معدہ امعا، مثانہ، گردہ، باہ، سانس لینے کے اعضا اور مری کو طاقت دیتا ہے بدن کا رنگ صاف کرتا ہے مصفی خون ہے دردسر، بواسیر، اسہال بواسیری، سنگر یہنی، قولنج، کھانسی اور حرارت صفرا دور کرتا ہے بدن کو فربہ کرتا ہے بدن کی سستی مٹاتا ہے پیشاب زیادہ لاتا ہے خفقان کے لئے نافع ہے۔ حکیم علی نے شرح مفردات قانون میں لکھا ہے کہ

”اس میوے کی صورت سے گردے کے ساتھ بہت مشابہت ہے۔ میں سمجھا کہ گردے کو طاقت بخشے گا اس لئے میں نے امراض گردہ میں استعمال کیا بہت مفید پایا یہاں تک کہ تپ دق میں بھی جو گردے کی مشارکت سے تھی استعمال کرنے سے نفع ہوا اور تپ دق زائل ہوگئی۔“

کچا آم صفرا کو تسکین دیتا بھوک پیدا کرتا ہے بلغمی و سوداوی مزاجوں کو مضر ہے سودا پیدا کرتا ہے گردے اور پھیپھڑے اور باہ کو بھی نقصان پہنچاتا ہے شکر اس کی مصلح ہے انبہ خام گردے اور مثانے کی پتھری کو توڑتا ہے اور بالخاصیت حمل کو گراتا ہے آم کا اچار صفراوی مزاج کو مفید ہے بھوک بڑھاتا، ورم طحال کو نافع ہے آم کا مربہ دل اور معدے کو قوت دیتا ہے منہ میں خوشبو پیدا کرتا، خفقان دور کرتا، بواسیر کو نافع ہے۔ آم کھا کر اوپر سے دودھ پینے سے بدن نہایت قوی ہو جاتا ہے تراش کر کھانے سے چوسنا اچھا ہے۔

وید کہتے ہیں کہ

”پکا شیریں آم دل کو خوش رکھتا، منہ کی بے مزگی کو دور کرتا، بدن کو فربہ

کرتا، باہ کو قوت دیتا، بلکہ تمام اعضا کو قوت پہنچاتا ہے۔ اجابت کھل کے آتی ہے بھوک خوب بڑھاتا ہے بدن کا رنگ نکھارتا ہے مگر بادی پیدا کرتا ہے جسے دست آتے ہوں اسے مضر ہے پکے آم کا رس رحم اور پھیپھڑے اور آنتوں میں سے خون کے جاری ہونے کو روکتا ہے کچے آم کو پیس کر آنکھ پر باندھنے سے آنکھ کا درد بند ہوتا ہے۔ اچور اور سیندھے نمک کو پانی کے ساتھ پیس کر لیپ کرنے سے داد مٹاتا ہے اس کا اچار کھانے سے تلی گھٹ جاتی ہے ایک سال پرانے اچار کا تیل لگانے سے گنج دور ہوتا ہے۔"

اخروٹ

شناخت

ایک درخت کا پھل ہے یہ دو قسم کا ہوتا ہے ایک اصلی دوسرا صحرائی۔ اصلی میں دو قسمیں ہیں ایک کا درخت بویا جاتا ہے اور دوسرا اپنے آپ لگتا ہے بوئے ہوئے کا چھلکا پتلا ہوتا ہے اس کو کاغذی اخروٹ کہتے ہیں اپنے آپ اگنے والے کا چھلکا موٹا ہے اس کا درخت ہمالیہ میں کشمیر سے لے کر منی پور تک اور دوسرے ملکوں میں بھی ہوتا ہے۔ یہ درخت ایک سو فٹ سے ایک سو بیس فٹ تک اونچا ہوتا ہے۔

اس پیڑ کی گولائی بارہ فٹ سے اٹھائیس فٹ تک ہوتی ہے اس کے پتے گول اور کچھ کچھ لمبائی لیے ہوتے ہیں جن کی وضع ساذج ہندی کے پتوں جیسی ہوتی ہے لکڑی سیاہی مائل بے ریشہ اور جوہردار ہوتی ہے اس کے پتے جاڑوں میں گر جاتے ہیں اور ماگھ کے مہینے سے چیت تک دوسرے پتے نکل آتے ہیں اس میں سفید پھولوں میں گچھے لگتے ہیں جن کی شکل مدن پھل کے پھولوں کی سی ہوتی ہے۔ یہ درخت جب تیس چالیس برس کا ہو جاتا ہے تب اس میں پھل آنے لگتے ہیں پھلوں کو اکٹھا کرنے کے تین مہینوں کے بعد ان میں سے تیل نکالا جاتا

ہے کیونکہ اس زمانہ تک اس میں دودھ کی طرح ایک رطوبت رہتی ہے بعد اس کے وہ جم کر مینگ بن جاتی ہے چیت بیساکھ میں اس کے پھول لگ جاتے ہیں اور اساڑھ آنے تک پھل پک جاتے ہیں۔

مزاج

گرم دوسرے درجہ میں، خشک تیسرے درجہ میں۔

فوائد

اس کی مینگ لطیف ہے اجابت خلاصہ لاتی ہے اعضاء رئیسہ کو قوت پہنچاتی ہے خصوصاً دماغ کو قوت دیتی ہے حواس کو روشن کرتی ہے بوڑھوں کے موافق ہے تازہ کھانا چاہیے خون صالح پیدا کرتی ہے انزروت کے ساتھ معدے کے کیڑے نکالتی ہے چوٹ کے نشان پر تازہ مینگ کا لیپ سداب اور شہد کے ساتھ بٹھے کے التوا کے لئے مفید ہے اس کی مینگ نہار منہ چاب کر داد پر لگانے سے جاتا رہتا ہے۔

اس کی مقشر مینگ بادام کی مینگ سے معدے کے زیادہ موافق ہے۔ پرانی مینگ معدے کے لئے ردی ہے خاص کر پرانا جلدی فاسد ہو جاتا ہے خلط صفراوی اور دخانیت کی طرف مستحیل ہو جاتا ہے اخروٹ کی مینگ باہ اور حافظہ کو قوت دیتی ہے آتشک کی بیماریوں کو مفید ہے ریاح دور کرتی ہے مادہ ردی کو تحلیل کرتی ہے بدہضمی کو مانع ہے بھنی ہوئی مینگ کھانسی کو فائدہ مند ہے۔

اس کو پیس کر ناف پر لیپ کیا جائے تو مروڑ جاتی رہتی ہے۔ اس کو پانی میں جوش دے کر پانچ روز تک پینے سے سر کا تنقیہ ہو جاتا ہے ذہن اور فکر میں تیزی آجاتی ہے سرکے میں پرورش کی ہوئی مینگ ضعف معدے کے لئے تریاق کا حکم رکھتی ہیں سبل اور دمعہ میں مفید ہے۔

اخروٹ کی پرانی مینگ کو چاب کر گوشہ چشم کے ناسور پر لگانا فائدہ مند ہے اخروٹ کی مینگ کو منہ پر ملنے سے منہ کا تشنج دور ہو جاتا ہے ساڑھے دس گرام اخروٹ کی مینگ ہموزن مصری کے ساتھ سات روز تک کھانے سے وجع الورک کو فائدہ ہوتا ہے انجیر خشک اور سداب اور نمک

کے ساتھ کھانے سے ہر قسم کے زہر کو نفع دیتی ہے خاص کر کسی زہر سے قبل اسے کھالیا جائے تو زہر اثر انداز نہیں ہوتا ہے کیونکہ اخروٹ میں ایک قسم کی تریاقیت ہے۔

ابن زہر کہتا ہے کہ

''انجیر کے ساتھ کھانے سے زہر اثر نہیں کرتا اگر شہد نمک اور پیاز کے ساتھ دیوانے کتے کے کاٹے ہوئے مقام پر لگائیں تو نفع دیتا ہے اخروٹ کی مینگ قابض نہیں ہوتی ہے اور نہ ہی اس میں خشونت پائی جاتی ہے البتہ اس کے اندرونی چھلکے میں جو مینگ پر ہوتا ہے تھوڑا سا قبض ہے لیکن وہ بھون لینے سے زیادہ قابض ہو جاتا ہے۔''

علامہ گیلانی رقمطراز ہیں کہ

''اس درخت کے تمام اجزا میں قوت قابضہ پائی جاتی ہے اور اگر اخروٹ کے سب سے اوپر ہوئے چھلکے میں قبض ظاہر ہے اور تمام اجزا میں تلخی ہے پرانی مینگ میں قوت جلا قوی ہوتی ہے اس کی مینگ کڑوی جلدی ہو جاتی ہے۔''

ادرک

شناخت

ایک جڑ ہے مزہ چرپرہ ہوتا ہے زمین کے اندر پائی جاتی ہے تر و تازہ کو ادرک اور خشک کو سونٹھ کہتے ہیں اس لئے اطبا اسے زنجبیل رطب بولتے ہیں اور بعض نے سونٹھ کی قسم سے بتایا ہے اور بعض کے قول سے ظاہر ہے کہ سونٹھ سے غیر ہے بحالت تری مشابہ سونٹھ کے اور خشک ہونے پر اس کے مغائر ہوتی ہے اور تر اپنے تک کامل الخواص ہے خشک ہونے پر خفیف مگر یہ قول تحقیق کا محتاج ہے۔ کوہی ادرک زیادہ قوی ہوتی ہے۔ ادرک میں سے ڈالیاں نکلتی ہیں ہر ڈالی ہری اور سیدھی اور ہاتھ دو ہاتھ تک لمبی اور چھنگلیاں کے برابر پتلی ہوتی ہے جڑ کے قریب

اوپر کا رنگ سرخ ہوتا ہے اس پر گنوں کے پتوں کی طرح پتے لپٹے ہوتے ہیں جو گنوں کے پتوں کی طرح ملائم اور بہت سبز ہوتے ہیں ہر پتہ بالشت دو بالشت لمبا اور اس سے چھوٹا بھی ہوتا ہے۔

مزاج

گرم و گراں ہے۔

فوائد

ادرک ملیّن ہے دماغ کو گرم کرتی ہے ہاضم ہے اگر تحلیل غذا کے وقت کھائیں تو جلدی ہضم ہو جاتی ہے اور اگر کھانے سے قبل نمک لاہوری کے ساتھ کھائیں تو نفخ دور کر دیتی ہے ہاضمہ کو قوت دیتی ہے ریاح کو تحلیل کرتی ہے بھوک کو بڑھاتی ہے بلغم اور رطوبت معدہ کو دفع کرتی ہے معدہ اور جگر کی قوت کو بڑھاتی ہے اس کے رس میں شہد ملا کر چاٹنا بلغمی کھانسی کو مفید ہے اور ارد کی دال میں ڈالنا اس کی اصلاح کرتا ہے سرد مزاج والوں کے لئے بیحد مفید ہے وید کہتے ہیں کہ

> ”گرمی بدن کے موافق گرم ہے طبیعت کو خوش کرتی ہے ورم اعضا سقوط اشتہا لاغری بلغم سینے کان اور ناک کے امراض کے لئے نافع ہے بواسیر گھٹیا اور استسقا کو دور کرتی ہے کھانسی دمہ ثقل سمع اور خروج مقعد کو مفید ہے مدر ہے داالثعلب کو مفید ہے اور ام ریحی باردا ور بائے کے لئے بے حد مفید ہے اس کا مربہ سونٹھ کے مربہ سے زیادہ لذیذ ہوتا ہے اس میں بمقابلے اس کے گرمی بھی کم ہے۔“

ادرک ساڑھے دس ماشہ پرانا گڑ ساڑھے سترہ ماشہ دونوں کو نہار منہ کئی دن استعمال کرنے سے بند آواز کھل جاتی ہے ادرک کا دو سیر پانی پاؤ بھر تل کے تیل میں ملا کر یہاں تک جوش دیں کہ پانی خشک ہو جائے اور روغن باقی رہ جائے تو اس کی مالش درد ریاحی کے لئے اور جوڑوں کا درد اور جوڑوں کی سختی کے لئے سود مند ہے۔

کھانا کھانے سے پہلے ادرک کے ٹکڑوں پر نمک چھڑک کر کھانے سے کھانے کی طرف سے نفرت اور اشتہا کا نہ ہونا موقوف ہو جاتا ہے۔ بعض کا بیان ہے کہ ادرک مضعف باہ ہے مگر یہ قول تحقیق طلب ہے کیونکہ سونٹھ مقوی باہ ہے اور وہ ادرک سے بنتی ہے تو پھر کیا وجہ کہ ادرک کے رس میں دودھ ملا کر سونگھنے سے ماتھے کا درد اور دوسرے امراض دفع ہو جاتے ہیں ادرک کے رس میں شہد ملا کر چاٹنے سے قوت ہاضمہ درستی پر آجاتا ہے لیکن جس کا سبب صفرا ہو اس کے رس کی دو تین بوندیں آنکھ میں ٹپکانے سے آنکھوں کا درد رفع ہو جاتا ہے اس رس کو سونگھانے سے تپ کی بے ہوشی رفع ہو جاتی ہے۔

ادرک کے ٹکڑوں کو نمک میں لپیٹ کر دانت میں دبانے سے سردی کی وجہ سے جو دانتوں میں درد ہوتے ہیں جاتے رہتے ہیں ادرک تر پھلا اور گڑ کو اکٹھا کر کے دینے سے یرقان کو نفع ہوتا ہے اس کو نمک کے ساتھ کھانے سے ضعف اشتہا جاتا رہتا ہے اس کے رس میں شہد ملا کے چٹانے سے دمہ کھانسی زکام اور بلغم مٹتے ہیں اس کے رس میں اجوائن کو پیس کر بدن پر مالش کرنے سے بادی کا درد دفع ہوتا ہے اس کے خالص رس میں پرانا گڑ ملا کر پلانے سے سب بدن کی سوجن اُترتی ہے مگر اس کے استعمال کے وقت مریض کو بکری کا دودھ استعمال کرانا چاہیے۔

اس کا رس نیم گرم کر کے ٹپکانے سے کان کا بادی کا درد ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اس کا اچار کھانے سے بھوک لگتی ہے غرض خلاصہ یہ ہے کہ ادرک اپنے اندر صدہا خصوصیات لیے ہوئے ہے۔

﴿اروی﴾

شناخت

یہ ایک قسم کی ترکاری ہے جس کو گھیا بھی کہتے ہیں یہ بھی جڑ ہے اس کی شاخیں ایک گز کے قریب لمبے پتے بڑے بڑے ڈھال کی طرح جن کے لب اندر کسی طرف ہوتے ہیں صاف اور چکنے کیلے کے پتوں کی طرح اس کی جڑ کی لمبائی انگلی کے برابر کوئی چھوٹی بھی ہوتی

ہے ہندوستان میں یہ تین قسم کی بوئی جاتی ہے اور سفید دوسری سیاہ تیسری سرخ اگرچہ کتابوں میں سات قسم کا ذکر ہے مگر اس کی اور قسمیں دیکھنے میں نہیں آئیں جب اس کا پوست دور کیا جاتا ہے تو اندر سے سفید نکلتی ہے۔

اس کو گوشت کے ساتھ اور تنہا بھی پکا کر کھاتے ہیں اس کے پتے بھی کئی طرح سے مستعمل ہیں اس میں شوریت کے ساتھ قبض اور تیزی ہے جب اسکو کچا کھایا جاتا ہے تو یہ سب باتیں معلوم ہوتی ہیں اس کی رطوبت منہ اور زبان کو کاٹتی ہے جوش دینے سے یہ تیزی اور شوریت جاتی رہتی ہے یہ بوئی جاتی ہے اور خودرو جنگلی بھی ہوتی ہے جنگلی قسم مستعمل نہیں ہے کیونکہ اس میں حدت اور لزوجیت بہت ہوتی ہے ہر اروی میں شوریت اور چیپ پایا جاتا ہے حلق میں خراش پیدا کرتی ہے پکانے سے حدت اور شوریت اور لزوجت دور ہو جاتی ہے صحرائی کی پہلی قسم کی حدت اور شوریت اور لزوجت جوش دینے اور پکانے سے بھی نہیں جاتی اس لئے لوگ اسے استعمال نہیں کرتے۔

مزاج

سردی کی طرف مائل۔

فوائد

مقوہ باہ ہے منی کو گاڑھا اور پیدا کرتی ہے گردے کے دبلے پن کو دور کرتی ہے کھانسی اور بواسیر کو مفید ہے اور چونکہ اس میں لزوجت ہے اس لئے معدے کو قوت دیتی ہے۔ بدن کو فربہ کرتی ہے اور بلغم بناتی ہے اور دودھ بھی پیدا کرتی ہے آنتوں کی خراش کے لئے مفید ہے سینے کی خشونت اور نرخرے کے کھردرے پن کو مفید ہے۔ بولس رقمطراز ہے کہ

"پکی ہوئی اروی معدے کے لئے مفید ہے پیشاب آور ہے۔"

بعض نے لکھا ہے کہ

"وہ جلد ہضم ہو جاتی ہے آنتوں کے سحج کو اور دستوں کو مٹاتی ہے اس کا چھلکا دستوں کے بند کرنے میں معاون ہے استسقا کو مفید ہے لیکن جلد

ہضم ہونے کا قول درست معلوم نہیں ہوتا اس کو جوش دے کر پیس کر شہد ملا کر چوٹ اور درد کی جگہ باندھنے سے آرام ہو جاتا ہے بالوں کو قوت دیتا ہے۔"

ویدوں نے سفید و سیاہ کے علیحدہ خواص و فوائد بتائے ہیں کہتے ہیں کہ

"سفید اروی ہاضم ہے اس کا مزہ شیریں مثانے کی بیماری اور پیشاب کے فساد کو دور کرتی ہے پیٹ کے کیڑے مار ڈالتی ہے طبیعت کو خوش رکھتی ہے منی پیدا کرتی ہے پاخانہ کھول کر لاتی ہے تمام جلدی امراض میں مفید ہے پرہیزی غذاؤں میں ہے اور سیاہ قسم بھوک گھٹاتی ہے ہضم کے وقت گراں ہے بادی بھی ہے بلغم پیدا کرتی ہے مصلح اس کا زیرہ سیاہ ہے امراض جلد اور صفرا کو مفید ہے آواز صاف کرتی ہے قوت گویائی بڑھاتی ہے قبض دور کرتی ہے پرہیز کے لئے خوب ہے اگر اس کو تھوڑا پانی میں مل کر گھڑی بھر رہنے دیں پھر صاف کر کے تین گھونٹ پی لیں مسہل اچھا خاصا ہے جب دست بند کرنا چاہیں تو پیروں کو سرد پانی میں رکھ دیں۔اس کے کچے پتوں میں سے رس نکال کر لگانے اور پلانے سے تمام رگوں میں سے خون کا نکلنا بند ہو جاتا ہے اور کچھ دیر میں زخم بھر جاتا ہے سیاہ اروی کے پتے اور ان کی ڈنڈیوں سے رس نکال کے اس میں نمک ڈال کے لیپ کرنے سے گلٹیوں اور گانٹھوں کی سوجن جاتی رہتی ہے سیاہ اروی کا رس نکال کر لگانے سے بالوں کا گرنا بند ہو جاتا ہے اور نئے اُگنے لگتے ہیں اس کا رس پلانے سے قبض رفع ہو جاتا ہے۔"

بھڑ یا دوسرے زہردار کیڑوں کے کاٹے ہوئے مقام پر اس کا رس لگانے سے زہر اُتر جاتا ہے اور اس کا رس بواسیر کے مریض کو استعمال کرانے سے بواسیر دفع ہو جاتی ہے جگر میں جو خون جم جاتا ہے اس کو تحلیل کرنے کے لئے اس کا رس پلاتے ہیں۔

اراروٹ

شناخت

یہ ایک درخت کی جڑ سے ملتا ہے جس کی پیدائش میں ہوتی ہے اب اس ملک ہندوستان میں بھی اس کی کاشت شروع ہوئی ہے ہر برس اس کے درخت کو مع جڑ اکھاڑ کر اچھی طرح پانی سے دھو کر پیس کر اور پانی میں گھول کر خوب اچھی طرح سے ہلاتے ہیں جو چیز سوت کی طرح بہتی ہے اسے نکال کر ڈال دیتے ہیں تب اس دودھ سے پانی کو لے کر نہایت باریک چھلنی سے چھان کر علیحدہ رکھ چھوڑتے ہیں جو چیز نیچے تہ نشین ہو جاتی ہے اس کو چھان کر دھو کر خشک کرنے سے اراروٹ ملتا ہے یہ سفید سفوف ہوتا ہے ہاتھ میں ملنے سے ریت کے مانند معلوم ہوتا ہے بے بو اور بے ذائقہ ہوتا ہے۔

فوائد

نہایت ہلکی غذا ہے اکثر بچوں کے مرضوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ دودھ اور شکر کے ساتھ ملا کر پکا کر کھیر بنا کر دیتے ہیں اعضا کو نرم اور چکنا کرتا ہے مقوی ہے پیچش وغیرہ میں عمدہ غذا ہے اور جلد ہضم ہو جاتا ہے۔

ارہر

شناخت

تالیف شریفی میں لکھا ہے کہ

"دلی میں ارہر کو تور بھی کہتے ہیں اور دوسرے مقاموں میں تور کو ارہر کی قسم سے جانتے ہیں جس کا درخت کلاں ہوتا ہے ارہر کا درخت تور کے درخت سے چھوٹا ہوتا ہے ارہر کا درخت گز ڈیڑھ گز کے قریب یا اس سے بھی لمبا دیکھنے میں آیا ہے۔"

کہا جاتا ہے کہ

''ارہر تور سے مزیدار ہے تور کو گنوں کے ساتھ بوتے ہیں تور کا دانہ بڑا اور ارہر کا دانہ چھوٹا ہوتا ہے تور کی پیداوار بہ نسبت ارہر کے کم ہوتی ہے۔''

بعض لوگ جانتے ہیں کہ تور اور ارہر ایک ہی چیز ہے مگر تحقیق کے بعد پتہ چلا ہے کہ دونوں میں فرق ہے تور کا درخت ڈیڑھ گز کے قدر بڑا ہوتا ہے اور ارہر کا اس سے بڑا ہوتا ہے ارہر کو آخیر خریف میں بوتے ہیں اور ربیع کے آغاز میں کاٹتے ہیں ارہر ملک دوآبہ میں بہت کثرت سے پیدا ہوتی ہے تور کا مزہ ارہر سے بہتر ہوتا ہے ارہر کے دانے میں کسی قدر ہیک آتی ہے جو بھاڑ میں بھون لینے سے جاتی رہتی ہے خاندیس کے ملک کی تور بہت مزیدار ہوتی ہے۔

مزاج

سرد وخشک دوسرے درجہ میں

فوائد

یونانی اطبا کی کتابوں میں لکھا ہے کہ

''پیٹ پھیلاتی ہے یعنی نفاخ ہوتی ہے دیر میں ہضم ہوتی ہے خون کم بنتا ہے قبض پیدا کرتی ہے اور اس سے تبخیر ہوتی ہے صفراوی دست اور ذرب کو نافع ہے بلغم اور خون کا فساد اس سے جاتا رہتا ہے صفرا کو دفع کرتی ہے گرم مزاج والوں کو نقصان پہنچاتی ہے البتہ جن کو عادت ہو انہیں استعمال کرنے سے نقصان نہیں ہوتا۔''

وید کہتے ہیں کہ

''ارہر قابض ہے فساد خون وصفرا و بلغم کو کھوتی ہے اور فساد زہر کو دور کرتی ہے ذرا بکسی اور شیریں ہے بھوک بڑھاتی ہے پیشاب کے امراض میں مفید ہے باہ کو دور کرتی ہے اس قے کو جو کھانے کے بعد ہوتی ہے دور کرتی ہے قوت سامعہ کو قوت بخشتی ہے تشنگی اور سارے بدن کی سوزش کو

زائل کرتی ہے قوت گویائی کو ترقی دیتی ہے یرقان اور سوء القنیہ میں نفع بخشتی ہے مقوی معدہ ہے اسے دودھ یا دہی کے ساتھ استعمال کریں تو اس کی خشکی دور ہو جاتی ہے تور کی دال تپ کے لیے مفید ہے ارہر کی دال پانی میں پیس کر دن میں دوبار بالخورہ پر ضماد کریں اور دوسرے روز بالخورہ کو پرانے اپلے سے صاف کر کے تھوڑا سا گھی مل کر دھوپ میں بیٹھ جائیں تو اس طرح دو تین بار کرنے سے بال نکل آتے ہیں۔ ارہر کو پیس کر پانی میں ملا کر فتق پر ضماد کرنا مفید ہے ارہر کی دال زیادہ استعمال کرنے سے بصارت میں تاریکی آتی ہے سینے میں جلن پیدا ہوتی ہے بہت سے لوگوں کو موافق نہ آنے سے اس سے ان کے دل پر گرمی ہو جاتی ہے اس کی پھلی اور پتوں کو پیس کر اور گرم کر کے پستان پر لیپ کرنے سے دودھ کی حرکت اور جوش بند ہو جاتا ہے اس کے کچے پتوں کو چبانے سے منہ کو نفع ہوتا ہے اور پھولے ہوئے مسوڑھے بیٹھ جاتے ہیں اس کے پتوں کے رس سے کلیاں کرنے سے نسیان مٹتا ہے اور اس کے پتوں کا رس پلانے سے افیم کا زہر اُترتا ہے دوب اور اس کے رس کو سونگھنے سے آدھا سیسی دفع ہو جاتی ہے اس کے پتوں کے رس کو کچھ گرم کر کے یا اس کی دال کو پانی میں بھگو کے اس پانی کو گنگنا کر کے غرارہ کرنے سے نرخرے اور گلے کا ورم چلا جاتا ہے اس کی بھوسی چلم میں بھر کر حقہ پینے سے ہچکی بند ہو جاتی ہے اس کو پانی میں پیس کر لگانے سے بچوں کے بڑے خصیے چھوٹے ہو جاتے ہیں اس کے درخت کی جڑ کو پانی میں گھس کر آنکھ میں لگانے سے جالا کٹتا ہے ارہر کے پتے جوش دے کر کلی کرنے اور پتوں کو دانتوں کے تلے دابنے سے دانتوں کے درد کو بہت تسکین ملتی ہے۔"

غرض کی دال اور مع پورا درخت بہت ہی منافع بخش ہے جس کے ہر عضو کی علیحدہ علیحدہ افادیت ہے۔

اُرد

شناخت

ارد دو قسم کے ہوتے ہیں ایک کالے جو موسم برسات کے شروع میں بوئے جاتے ہیں اور ساون بھادوں میں پکتے ہیں۔ دوسرے ہرے رنگ کے جن کو پچیا ارد کہتے ہیں یہ بھی اسی طرح بوئے جاتے ہیں اور آسوج کارتک میں پکتے ہیں کچے اردوں کو کبھی کہیں بسنت کے موسم میں بوتے ہیں یعنی ماگھ میں اور بیساکھ میں کاٹتے ہیں۔

سو تولہ اردوں میں ۵۶ تولہ میدہ دو سوا دو تولہ تیل نکلتا ہے۔

مزاج

پہلے درجہ میں گرم اور دوسرے درجہ میں تر۔

فوائد

ارد چکنا ہضم ہونے میں بھاری ہے نفاخ ہے رس اور کیلوس کا مزہ شیریں ہوتا ہے بھوک بڑھاتا ہے دافع ریاح ہے قوت بڑھاتا ہے حافظ صحت ہے اعضا کو قوی کرتا ہے بلغم اور صفرا پیدا کرتا ہے منی اور دودھ پیدا کرتا ہے چربی بڑھاتا ہے تراوٹ لاتا ہے مغز کو طاقت دیتا ہے بادی کے مرضوں کو مٹاتا ہے مادے کو پیشاب سے جدا کرتا ہے اور لقوہ میں فائدہ مند ہے سانس کی تنگی کے لئے نافع ہے۔ ارنڈ کی جڑ کی چھال کے ساتھ اردوں کو ابال کر پلانے سے گٹھیا دفع ہوتی ہے ایک رتی سفید گھونگچی کے سفوف کو اردوں کے جوشاندے کے ساتھ پلانے سے اعصاب میں طاقت آجاتی ہے۔

حکیم شریف خاں نے اس کو بادگولہ اور قولنج اور دوسرے بادی امراض کے خلاف قیاس اور بالعکس سمجھا ہے کیونکہ ارد مولد ریاح ہے اگر تازہ پیس کر برص کے داغوں پر لگایا جائے اور چند روز اس کا استعمال جاری رکھیں تو بہت مفید ہے اور اگر اس کے آٹے کو پانی میں پیس کر اور گوندھ کر سر پر ضماد کریں نکسیر بند ہو جاتی ہے اس کی دال پانی میں اُبال کر بالوں پر ملنے سے

بال عمدہ اور کثرت سے پیدا ہوتے ہیں۔ اردوں کو بطور غذا استعمال کرنے سے آنکھوں کی روشنی بڑھتی ہے ان کو پانی میں پیس کر ہر قسم کا جریان منی جاتا رہتا ہے اس کا حلوہ منی کو بھی گاڑھا کرتا ہے۔

اردوں کا آٹا پانی میں گوندھ لیں اور تھوڑا سا نمک بھی اس میں ملائیں اس کی روٹی بنا کر توے پر ایک طرف سے پکائیں دوسری طرف سے کچی رہے ادھر تل کا تیل یا روغن گل ملیں اور جس عضو میں داد ہوتا ہو اس پر باندھیں اگر نمک کے ساتھ سونٹھ شامل کر دیں اور بھی قوی ہو جاتی ہے یہ روٹی ہر گلہ کے درد کے لئے نہایت نفع بخش ہے اور بیل کی جڑ کو جوش دے کر پلانے سے ہڈیوں کا درد دفع ہو جاتا ہے۔ جن پھوڑوں میں درد ہو ان پر ارد کا پلٹس باندھنا چاہیے اس کی دال پکا کر کھانے سے عورتوں کا دودھ بڑھتا ہے صفراوی ورم پر اردوں کو پکا کر ضماد کریں ہیضے کے دنوں میں بنگال کے لوگ ارد کی دال کھانا اچھا سمجھتے ہیں کیونکہ وہ اس کو ٹھنڈی اور جلد ہضم ہونے والی مانتے ہیں حالانکہ اس کے ثقیل ہونے میں اہل فن کا اتفاق ہے لیکن یہ اپنے اپنے ملک کی رسم ہے ارد کے آٹے کے بڑے تل کے مکھن کے ساتھ کھانے سے سات دن میں بادی کا مرض دور ہو جاتا ہے تر و تازہ اردوں کو چھل کر رس نکال کر سعوط کرانے سے اوبا ہک روگ دفع ہو جاتا ہے ان کو چلم میں رکھ کر تمباکو کی طرح ان کا دھواں پینے سے ہچکی بند ہو جاتی ہے۔

غرض یہ کہ حاصل کلام یہ کہ ارد کی دال دوسری دالوں کی طرح تقریباً تمام ملکوں میں مستعمل ہے اور یہ غذائی اور دوائی دونوں طرح سے استعمال کی جاتی ہے۔

السی

شناخت

السی کے پودے کی ساق پتلی اور قریب ایک ہاتھ کی لمبی، پھول لاجوردی ہوتا ہے اس کی گھنڈی جس میں بیج ہوتے ہیں چنے کے دانے کے برابر ہوتی ہے ان میں بیج بھرے ہوئے ہوتے ہیں بیج چکنے ہوتے ہیں بعض کا رنگ زردی دیز گی مائل اور بعض کا سرخی مائل اور

بعض کا سیاہی مائل اور بعض کا سفید ہوتا ہے اس پودے کی چھال سے ایران وغیرہ میں کپڑے بنتے ہیں اور کپڑے کو کتاں کہتے ہیں جب مطلق السی بولتے ہیں تو بیج مراد ہوتے ہیں۔

گیلانی کہتے ہیں کہ

''طبیبوں کی یہ عادت پڑ گئی ہے کہ جب مطلق بزر بولتے ہیں تو بزر کتاں یعنی السی مراد ہوتی ہے بعد اس کے یہ اصطلاح مقرر کر لی ہے کہ جب مطلق بزر بولیں تو اس سے السی کا تیل مراد ہوتی ہے بہتر وہ بیج ہیں جو تازہ اور بھاری اور موٹے ہوں۔''

مزاج

پہلے درجہ میں گرم وخشک۔

فوائد

السی کا کپڑا پہننا حرارت کو دور کرتا ہے پسینہ کم کرتا ہے خارش اور ورم سخت کو بہت نافع ہے اس میں جوئیں کم پڑتی ہیں۔

شریف نے لکھا ہے کہ

''اگر یہ چاہیں کہ بدن دبلا ہو جائے تو جاڑوں میں کتاں کا کورا کپڑا بغیر دھلا ہوا پہنیں اور گرمیوں میں کورا پہنیں۔''

اس کا پودا دماغ کا سدہ کھولتا ہے زکام کو بے حد نفع بخش ہے دھواں خرابی رحم کی اصلاح کرتا ہے اس کو جلا کر راکھ تازہ زخموں پر چھڑکنے سے خون بند ہو جاتا ہے سوزش اور درد بھی بند ہو جاتے ہیں زخموں میں اس کا کپڑا ابھرنا مفید ہے زخم کو بھر دیتا ہے اس کا پھول مفرح و مقوی دل ہے اس کے بیجوں کا لعوق بلغمی کھانسی کو دور کرتا ہے اور سینے کی رطوبت پاک کرتا ہے اس کے بیج قبض رفع کرتے ہیں اور سینے کو جلا دیتے ہیں اور ورم کو تحلیل کرتے ہیں گردے اور مثانے کے زخم بھرتے ہیں پیشاب آور ہیں قوت باہ بڑھاتے ہیں مغلظ منی ہیں مثانے اور گردے کی پتھری توڑ کر نکال دیتے ہیں۔

تخم کتاں پیس کر دو چند مصری یا شہد کے ساتھ قوام میں ملا کر چاٹنے سے بلغمی کھانسی دور ہو جاتی ہے تخم کتاں میں رطوبت فضیلہ ضرور ہے خاص کر تازہ السی میں اسی وجہ سے نفخ پیدا کرتے ہیں ان کے لیپ سے جھائیں اور داد جاتے رہتے ہیں ناخنوں میں خشکی آ جائے اور پھٹنے اور چھلکے اُترنے لگیں تو ان کو پیس کر شہد کے ساتھ لگانا چاہیے صحت کاملہ ہو گی اسے پیس کر تل کے تیل میں ملا کر لگانے سے ہر قسم کے ورم کو نفع دیتے ہیں درد اور سوزش دفع ہو جاتی ہے گرم پانی میں پیس کر درد سر دائمی کے لئے لگانا مفید ہے تین بار لگانے سے بالکل جاتا رہتا ہے سر کے درد اور گنج کو دفع کرتا ہے۔

اس کی دھونی سے گرم زکام جاتا رہتا ہے ناک کا سدہ کھل جاتا ہے اس کا لعاب آنکھ میں ٹپکانے اور لیپ کرنے سے اس کی سرخی دفع ہو جاتی ہے ان کا استعمال تھوک میں خون آنے کو روکتا ہے تر کھانسی کو مفید ہے روغن گل ملا کر حقنہ کرنے سے آنتوں کے پھوڑوں کو بہت نفع ہوتا ہے ان کا لعاب روغن کے ساتھ پینے سے بھی گردے اور مثانے اور رحم کے زخموں کو نفع پہنچاتا ہے ہر روز سوا دو ماشہ السی کے بیج کھانے سے آنتوں کا درد جاتا رہتا ہے پیشاب اور پسینہ اور دودھ اور حیض جاری ہو جاتا ہے قبض رفع ہو جاتا ہے منی بڑھتی ہے گردے اور مثانے کے زخم اور پھوڑے کو نفع پہنچاتا ہے لیکن پیشاب جاری کرنے کے بارے میں ان کی طاقت ضعیف ہے البتہ بھوننے سے طاقت آ جاتی ہے اس لئے کہ قبض شکم ہو کر مثانے کی طرف رطوبات رجوع ہو جاتے ہیں۔

ایک تولہ السی کے بیج پانی میں جوش دے کر پیس لیں اور پی لیں کئی دن ایسا کرنے سے مثانے کی پتھری خارج ہو جاتی ہے اور اگر اسے کاٹ کر تھوڑی سی کالی مرچوں کے ساتھ شہد میں چاٹا کریں تو باہ کو بے حد فائدہ ہوتا ہے کیسی بھی کمزوری ہو جاتی رہتی ہے اور تنہا بھی پونے دو ماشہ روز کھانے سے منی بڑھتی ہے ان میں عجیب خوبی ہے کہ سرد اور گرم دونوں قسم کے ورموں کو خواہ وہ اعضائے ظاہری میں ہوں یا باطنی میں تحلیل کرتے ہیں ڈاکٹر السی کے بیجوں کا جوشاندہ کھانسی اور زکام اور دستوں اور پیچش میں مفید بتاتے ہیں اور اس کی کھلی کی پلٹس بناتے ہیں۔

املی بید

شناخت

یہ ایک ہندوستانی درخت کا پھل ہے نارنج سے بہت کچھ مشابہت رکھتا ہے بڑے لیموں کی قسم سے ہے اس کا چھلکا زرد اور پتلا ہوتا ہے اس کی دو قسمیں ہیں ایک نہایت ترش یہاں تک کہ اگر اس میں سوئی چبھوئی جائے تو دو ایک دن میں گل جاتی ہے۔ دوسرا کم ترش بعض اس کو بڑی قسم کا کاغذی لیموں خیال کرتے ہیں۔

مزاج

دوسرے درجہ میں سرد وتر ہے۔

فوائد

اکثر امراض قلب میں مفید پایا جاتا ہے امل بید صفرا کو دور کرتا ہے ہاضم ہے بھوک بڑھاتا ہے باؤ گولہ کو دور کرتا ہے صفرا و بلغم و فساد خون کو دفع کرتا ہے جوش خون کو بجھاتا ہے پیٹ کے درد کو بے حد مفید ہے بواسیر و استسقا کو نفع بخش ہے ورم طحال کو تحلیل کرتا ہے اس کے پتوں اور پھلوں اور پوست کا سفوف سرعت انزال کو اور عورت و مرد کے جریان منی کو مٹاتا ہے امل بید کے پتے قابض ہوتے ہیں۔ اس کی کونپل کو گھونٹ کر پینے سے سوزاک جاتا رہتا ہے ہندوستان کے آدمی امل بید کی بہت ترش قسم میں اجوائن اور سیاہ مرچ اور دار فلفل اور سونٹھ اور ہڑا اور نمک کا سفوف بھر کر خشک کر لیتے ہیں۔ اس کی طبیعت گرم ہوتی ہے بہت ہاضم ہوتا ہے اور قبض کو رفع کرتا ہے پاخانہ اس سے صاف اور ملائم ہوتا ہے معدے کو قوت دیتا ہے قولنج ریحی کو دفع کرتا ہے پیٹ کے درد کو مٹاتا ہے۔ بواسیر کو نفع پہنچاتا ہے بلغم کو دفع کرتا ہے ریاحوں کو تحلیل کرتا ہے تلی کے ورم کو نفع بخش ہے۔ استسقا کو دفع کرتا ہے اور منہ میں خوشبو پیدا کرتا ہے۔ اگر اجوائن اور نمک لاہوری سات بار اس کے عرق میں خوب تر کر کے سکھا لیا جائے تو اکثر بادی و شکمی امراض کو فائدہ پہنچاتا ہے اس کی شرکت لیموں کے ساتھ چورن میں بہت مفید ہے۔

امرود

شناخت

ایک درخت کا مشہور پھل ہے ہندوستان میں جا بجا پیدا ہوتا ہے اوپر سے سفید اندر سے سفید یا سرخ خام بکسا پختہ شیریں یا کھٹ مٹھا ہوتا ہے اس کا درخت چھوٹا ہوتا ہے یہ پانچ سات برس کا ہونے کے بعد پھلتا ہے اور بعض اس سے بھی جلدی، جب درخت پرانا ہو جاتا ہے تو پھل کم اور چھوٹے آنے لگتے ہیں اگر اس کے تنے کو کاٹ ڈالا جائے تو پھر شاخیں نکل کر ایک دو سال میں پھل آنے لگتے ہیں اس کی لکڑی بے ریشہ ہونے کی وجہ سے عمارت کے کام میں نہیں آتی ہے۔

مزاج

گرم وتر پہلے درجہ میں

فوائد

نہایت فرحت بخش پھل ہے دل کو قوت دیتا ہے ابتدا میں پائخانہ کھول کر لاتا ہے اس کے بعد قبض پیدا کرتا ہے مگر غذا کے بعد کھائیں تو قبض رفع کرتا ہے اور غذا سے قبل کھانے سے قبض پیدا کرتا ہے مدر بول ہے بواسیر خونی کے لئے بے حد نافع ہے پتھری کو توڑ کر خارج کرتا ہے معدے کو قوت دیتا ہے کہا جاتا ہے کہ دستوں کو روکتا ہے خاص کر جب کہ چھلکے اور بیجوں کے ساتھ کھائیں اور گدرا پھل زیادہ قابض ہوتا ہے۔ حکیم شریف خاں کہتے ہیں کہ

"بکسا امرود مقوی معدہ اور قابض شکم ہے اس کی کثرت مراقیوں کے لئے مضر ہے سرد وتر مزاجوں اور قولنج کے مریضوں کو مضر ہے درد سر پیدا کرتا ہے نزلے کو اخلاط ساکنہ کو حرکت دیتا ہے نفخ اور قراقر اور ریاح پیدا کرتا ہے اس کی کثرت مضر ہے نمک اور سیاہ مرچ کے ساتھ کھانا چاہیے۔"

وید کہتے ہیں کہ

''صفرا اور بلغم لزج کو دور کرتا ہے دل کو خوش رکھتا ہے بدن کو گرم کرتا ہے
کم قوتی کو دور کرتا ہے کھانسی کو نافع ہے تپ صفراوی کو درد شکم کو نافع ہے
قے جو غذا کے بعد ہوتی ہے، دافع کرتا ہے مگر اس بیان میں بعض باتیں
تجربہ کے خلاف معلوم ہوتی ہیں کچا امرود آگ میں بھلبھلا کر کھانے سے
کھانسی کو مفید ہے اور یہ ایک گھریلو دوا ہے۔''

وید اس کے کچے پھل کو قابض مانتے ہیں کہ کچے پھل کے کھلانے سے دست بند ہو جاتے ہیں اس کی جڑ کی چھال بھی قابض ہے بچوں کے دست بند کرنے کے لئے اس کی سوا تولہ جڑ کی چھال کو پندرہ تولہ پانی میں جوش دیں جب آدھا پانی رہ جائے تو چھ چھ ماشہ کی مقدار میں دن میں دو تین بار پلانا چاہیے کیسے ہی پرانے دست آرہے ہوں بند ہو جاتے ہیں اس کے پتے جڑ اور پھل سے کچھ کم قابض ہوتے ہیں اس کے پتوں کو جوش کر کے اس سے غرارہ کرنے سے منہ کا ورم دفع ہو جاتا ہے مسوڑھے اور ہلتے دانت مضبوط ہو جاتے ہیں دانتوں کے درد کو تسکین ہوتی ہے ہیضے والے کو اس کے پتوں کو جوش کر کے پلانے سے پرانے دست بند ہو جاتے ہیں اس کا پکا پھل ملین ہے اس کی جڑ کی چھال یا کچے پتوں کو جوش کر کے پلانے سے پرانے دست بند ہو جاتے ہیں جس کو کانچ نکلنے کا عارضہ ہو اس کی کانچ پر اس کی جڑ کی چھال کا یا تمام جڑ کا گاڑھا کیا ہوا جوشاندہ لیپ کرنا چاہیے۔ حکیم شریف خاں کہتے ہیں کہ

''اس کی بو طبیعت کے منافر ہے مگر یہ درست نہیں اس لئے کہ امرود
بہت خوشبودار پھل ہے۔ بعض آدمی سونگھنے کے لئے اکثر ہاتھ میں
رکھتے ہیں غرض یہ کہ حاصل کلام یہ امرود ایک بہترین، غذائے دوائی
ہے اور قریب قریب ہر ملک میں مستعمل ہے۔''



شناخت

ہندوستان کے ایک مشہور درخت کا پھل ہے اس کے پیڑ کی اونچائی اکثر ۸۰ فٹ

تک ہوتی ہے اور گولائی ۲۵ فٹ کی ہوتی ہے اس کے پتے ایک انچ لمبے چوتھائی انچ چوڑے ان کی لمبائی کے دونوں طرف کے کنارے گول ہوتے ہیں اور پت جھڑ میں نہیں گرتے ہیں اس کے پیلے رنگ کے لال لال چھینٹے دار پھول لگتے ہیں اس کا پھل چپٹا اور آٹھ انچ تک لمبا ہوتا ہے برسات کے موسم میں پکتے ہیں اس درخت میں بھورے رنگ کا گوند لگتا ہے اس کے پتوں میں سے لال رنگ نکالا جاتا ہے۔

اس کے ۱۰۰ تولہ بیجوں میں سے بیس تولہ تیل نکلتا ہے وہ گاڑھا اور کھویا کے رنگ کا ہوتا ہے اس میں بو اور مزہ نہیں ہوتا ہے اس کے پھل کا گودا دوا مستعمل ہے ذائقہ شیریں چاشنی دار اور بعض درخت کا پھل بالکل ترش جس کو شکر میں رکھتے ہیں تاکہ بگڑنے نہ پائے پکے ہوئے پھل میں رطوبت چپکتی ہوئی ہے یہی جمی رطوبت کا رنگ سفید ہوتا ہے اور پتلی ہوتی ہے مزہ کھٹا اور بکسا ہوتا ہے اس کے گودے کے اندر سفید اور باریک پوست ہوتا ہے جس کے اندر بیج موجود رہتے ہیں جن کا رنگ سرخی سیاہی مائل ہوتا ہے اور سخت اور چمکدار اور چکنے ہوتے ہیں گول اور چپٹے ہوتے ہیں اگر اوپر کا چھلکا اُتار دیا جائے تو بیجوں کے اندر سے سفید مینگ نکلتی ہے جس کی دو پھانکیں ہوتی ہیں ہر بیج علیحدہ علیحدہ گرہ میں ہوتا ہے۔ املی کے درخت کے پتے اور پھول بھی ترش ہی ہوتے ہیں۔

اس کی دو قسمیں ہوتی ہیں:

۱۔ سرخ رنگ خاص کر کچی املی نہایت ہی سرخ ہوتی ہے یہ قسم کم ہے اور لطیف زیادہ ہے اس کا مربہ تیار کرتے ہیں یہ گجرات میں ہوتی ہے اور دوسرے ممالک میں کم ہوتی ہے۔

۲۔ سرخ کم رنگ تیرگی مائل یہ خامی میں سفید ہوتی ہے اس کے بیج بڑے ہوتے ہیں بعض نے کہا ہے کہ ملک شام کی املی اچھی ہوتی ہے جس میں خوشبو اور شیرینی ہوتی ہے بعض کہتے ہیں کہ سب سے عمدہ املی جو تازہ ہو اور ترش ہو دکن کے آدمی اسے زیادہ فائدہ مند مانتے ہیں اور بہت کھاتے ہیں سیلون کی املی نہایت خوش وضع آلوچے کی شکل کی ہوتی ہے۔

مزاج

پہلے درجہ میں سرد اور دوسرے درجہ میں خشک

فوائد

آلو بخارا سے زیادہ لطیف ہے آنتوں اور معدے پر اس کا بوجھ آلو بخارا سے کم ہوتا ہے اور آلو بخارا سے اس کی رطوبت بھی کم ہے دل اور معدے کو قوت دیتی ہے صفرا کو اور جلی ہوئی خلطوں کو دستوں کی راہ نکالتی ہے ملائم جلاب ہے حموضات میں سوائے اس کے اور کوئی مسہل نہیں ہے۔ جن کی مالش اور صفراوی اور پیاس اور تپ گرم اور بے چینی اور غشی کو دفع کرتی ہے جوش خون کو نافع ہے خفقان گرم کو مٹاتی ہے دوران سر کو مفید ہے اس کا غرغرہ خناق کے لئے اور کلیاں گرمی سے منہ آنے کو نافع ہے املی کو پانی میں بہت نہ ملنا چاہیے کیونکہ زیادہ ملنے سے سرہ اور قے اور متلی اور طبیعت کو نفرت پیدا کرتی ہے بلکہ آب ذلال لیں اگر دل پر گرمی ہو تو اس کے پینے سے زائل ہو جاتی ہے اگر قے کی کثرت سے معدہ ڈھیلا ہو جائے تو اس کو قوت دیتی ہے بھوک بڑھاتی ہے۔

املی کا بیج قابض ہے اس کی مینگ کا کھانا امساک کے لئے نافع ہے اس کی کونپل کو پانی میں پیس کر پینا گرمی کو رفع کرتا ہے تپ صفراوی اور سوزاک کے لئے بھی کونپل نافع ہے اس کے پھول قابض اور مسکن ہیں بواسیر خونی کو فائدہ دیتے ہیں املی کے بیجوں کے چھلکے کوٹ چھان کر چنے کے برابر گولیاں بنا کر ایک ایک گولی تین چار روز تک کھانے سے خون بواسیر بند ہو جاتا ہے۔ مولی کھا لینے کے بعد املی کی کونپل کھانے سے بدبودار ڈکاریں نہیں آتیں مگر تحقیق نہیں ہے۔

وید کہتے ہیں کہ

"اس کے درخت کا سایہ مضر ہے بیماریاں پیدا کرتا ہے اس کے درخت کے نیچے بہت عرصہ تک کپڑا پڑا رہنے سے گل جاتا ہے۔ برسات میں اس کے سائے میں رہنا بہت مضر ہے اس کے پھول پکا کر کھانے سے

بلغم دفع ہو جاتا ہے املی بھوک پیدا کرتی ہے مگر صفرا بڑھاتی ہے پکی املی ملین ہے معدے کی گرانی دور کرتی ہے لو کی سمیت کو دور کرتی پھولوں کی پلٹس سے آنکھ کی سوجن جاتی رہتی ہے۔''

امڑہ

شناخت

اس کے درخت ہندوستان میں اکثر سب جگہ بوئے جاتے ہیں اور اپنے آپ بھی اُگتے ہیں یہ درخت پچیس فٹ اونچا ہوتا ہے اس کے تنے کی گولائی چار فٹ تک ہوتی ہے اس کے پتے شاخ کے دونوں طرف برابر لگتے رہتے ہیں پکنے پر ہرے اور چمکدار ہو جاتے ہیں اور ان کو ملنے سے ایک خاص طرح کی بو آتی ہے یہ پتے چھوٹے چھوٹے نرم اور باریک ہوتے ہیں پہلے اس میں پھول لگتے ہیں اس میں آم کی بور کی طرح بور آتا ہے اور پھل کندوری کی طرح چھوٹے چھوٹے ہوتے ہیں ان کے چھلکے پر پیلے اور کالے داغ ہوتے ہیں چھلکوں کے پاس کا گودا بہت کھٹا ہوتا ہے اور گٹھلی کے پاس کا گودا بہت میٹھا ہوتا ہے بعض کہتے ہیں کہ

''پھل جب تک کچا ہوتا ہے سبز و ترش اور تھوڑا تلخ ہوتا ہے اور جتنا پکتا جاتا ہے چیت میں اس کے پھول لگتے ہیں اور جاڑوں کے شروع میں اس کے پھل پکتے ہیں اس کے درخت میں ایک قسم کا گوند لگتا ہے پتوں کا مزہ ترش اور نہایت بکسا ہوتا ہے پھول بھی ترش مزہ ہوتے ہیں کونپلوں اور پھلوں کو پکا کر کھاتے ہیں مچھلی میں ڈالنے سے نہایت خوش ذائقہ معلوم ہوتے ہیں امڑے کا درخت بنگال میں کثرت سے ہوتا ہے۔''

مزاج

سرد دوسرے درجہ میں، خشک پہلے درجہ میں۔

فوائد

امڑہ صفراوی دستوں کو نافع ہے اور صفراوی بیماریوں کو کھوتا ہے گرم مزاج والوں کے موافق ہے اس کے پھل کی مینگ کھلانے سے وہ ضعف ہاضمہ دفع ہو جاتا ہے جو صفرا کی وجہ سے ہوتا ہے پتوں کا سفوف اور چھال کا جوشاندہ دستوں میں اگر آنول آتی ہے تو اسے دینے سے فائدہ ہوتا ہے اس کا گوند دوا کی تیزی کو کم کرنے کے لئے اس میں ملایا جاتا ہے اگر کان میں بادی کی وجہ سے درد ہو تو اس کے پتوں کا رس باہر کی طرف لگانا چاہیے اور اندر بھی ڈالانا چاہیے اس کے پھل کو پیس کر زہر میں بجھے ہوئے تیر کے زخم پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے اس کے زہر کو اتارنے کے لئے سوکھا یا تروتازہ پھل کھلاتے ہیں۔ اگر اس کا پھل نہ ملے تو اس کی جگہ پھٹکری کام میں لاتے ہیں اس سے یہ فائدہ ہوتا ہے کہ بدن پر کے ایسے زخموں کو کسیلی چیزیں فائدہ پہنچاتی ہیں۔ مسوڑھوں کا درد دور کرنے کے لئے اس کے پھل کو جوش دے کر مل کر چھان کر یا سرد پانی میں بھگو کر مل کر چھان کر یا گرم پانی میں بھگو کر مل کر چھان کر اس سے کلیاں کرانا چاہیے اس کے پھل کی چٹنی بنائی جاتی ہے اس کا کچا پھل کھانے کے کام آتا ہے اس کی گٹھلی کی مینگ خون حیض بند کرتی ہے اس پھل کے زیادہ کھانے سے بدن میں خراش پیدا ہوتی ہے۔

بعض وید کہتے ہیں کہ

"دودھ بڑھاتا ہے معدے کو قوت دیتا ہے بھوک زیادہ کرتا ہے۔"

بعض ویدوں کی کتابوں میں لکھا ہے کہ امڑے کا پھل صفرا پیدا کرتا ہے۔

اس کے درخت کی دو تولہ چھال پیس کر بکری کے دودھ کے ساتھ کھانا تین روز تک مرض اہوہ کو مٹاتا ہے اور ایسے مریض کے سر اور ہتھیلی اور تلوؤں پر بھی ملتے ہیں اہوہ ایک مرض ہے جو بنگال میں پیدا ہوتا ہے ناک میں پھنسی پیدا ہو کر بہت درد اور تیز تپ ہوتی ہے۔



شناخت

ایک درخت کا پھل ہے اس کے درخت ہندوستان میں اکثر سب جگہ بوئے جاتے

ہیں بعض درخت بیس فٹ اونچا ہوتا ہے اس کا تنا چھوٹا ہوتا ہے اس کی گولائی تین چار فٹ کی ہوتی ہے اس کی چھال کچھ پیلی یا گہرے بھورے رنگ کی ہوتی ہے ماگھ اور پھاگن میں اس کے نئے پتے نکلتے ہیں اس کے پتے ٹہنیوں کے آمنے سامنے لگتے ہیں کچھ لمبے نوکدار اور کچھ زردی مائل لال ہوتے ہیں اس کے پھول ایک ایک جگہ دو دو لگتے ہیں انا کی درمیانی لکیر دو سے ساڑھے تین انچ لمبی ہوتی ہے اس کے دانے لال نوکدار اور کسی کسی کے سفید ہوتے ہیں کسی کسی کے دانوں میں گٹھلی ہوتی ہے اور کسی کسی میں بالکل نہیں ہوتی عمدہ وہ ہے جس میں گٹھلی نہ ہو اِسے بیدانہ کہتے ہیں۔

کابلی انار سب ملکوں کے اناروں سے بہتر ہوتا ہے اور اس سے اترا ہوا انار پٹنہ کا ہے یہ انار بھی اچھوں میں گنا جاتا ہے اگر چہ اس کے سب موسموں میں پھول لگتے ہیں مگر چیت بیساکھ میں بہت لگتے ہیں اساڑھ سے بھادوں تک پھل پکتے ہیں مگر یہ قاعدہ ہر ملک کے لئے عام نہیں ہے سب سے بہتر وہ ہے جس کا دانہ بڑا ہو۔

مزاج

اعتدال کے ساتھ سرد وتر پہلے درجہ میں۔

فوائد

بسبب حرارت لطیف یا رطوبت کے ملین شکم ہے اور بسبب کمی ارضیت کے لطیف ہے اس کا شربت اور آب شراب کے خمار کو اتارتا ہے خفقان گرم کو مٹاتا ہے گرم مزاج والے آدمی کے فم معدہ کی جلا کرتا ہے پس بخارات جو خفقان پیدا ہونے کا موجب ہوتے ہیں، زائل ہو جاتے ہیں جس کو شراب نوشی کی وجہ سے تپ آنے لگے اس کے لئے اس سے بہتر کوئی چیز نہیں، دل اور جگر کو قوت دیتا ہے استسقاء یرقان اور تلی اور درد سینہ اور گرم کھانسی کو مفید ہے صالح خون پیدا کرتا ہے صالح الکیموس قلیل الغذا ہے نفاخ بھی ہے اسی لئے گرم مزاج والوں میں اس کے کھانے سے نعوظ بڑھاتا ہے آواز صاف کرتا ہے بدن کو فربہ کرتا ہے پیشاب زیادہ لاتا ہے اور پیاس لگاتا ہے سینے اور حلق کی خشونت دفع کر کے نرمی پیدا کرتا ہے۔

انار زیادہ استعمال کرنے سے غذا میں فساد پیدا ہوتا ہے معدہ ڈھیلا ہو جاتا ہے مگر بیدانہ انار معدے کے موافق ہے کیونکہ اس میں تھوڑا سا قبض ہے اس کو ہمیشہ کھانے سے رنگ کی سفیدی اور زردی جاتی رہتی ہے معدے کے ضعف اور سردی کی وجہ سے جو ہونٹ سفید ہوتے ہیں تو ان کی سفیدی بھی اس کے ہمیشہ استعمال میں رکھنے سے مٹ جاتی ہے جگر کی ریاح کو تحلیل کرتا ہے اگر انار کے دانوں کا پانی ایک بوتل میں بھر کر دھوپ میں یہاں تک رکھیں کہ گاڑھا ہو جائے پھر آنکھ میں لگائیں تو روشنی بڑھ جاتی ہے بینائی کو قوت دیتا ہے اور یہ جتنا پرانا ہو بہتر ہے۔

انار کے دانوں کے پانی کو کسی تانبے کے برتن میں اتنا جوش دیں کہ گاڑھا ہو جائے۔ پھر آنکھ میں لگائیں تو خارش اور سلاق کو نفع پہنچائے بینائی بڑھ جائے۔ انار شیریں کو شراب میں جوش دیں پھر سب کو پیس کر کان پر ضماد کریں تو ورم کو بے حد نفع پہنچے انار اگر غذا سے پہلے کھایا جائے تو بہتر ہے مگر جب دست آ رہے ہوں تو پہلے نہ کھائیں یا متلی اور تے معلوم ہوتی ہو اور گرم مزاج والا غذا کے بعد انار کھائے تو معدے سے غذا جلد نیچے اُتر جاتی ہے اس کے ستو صفراوی دست بند کرتے ہیں اس کے دانوں کا پانی منہ میں رکھنے سے اور اس کے غرغرہ کرنے سے منوواں اور حلق کا ورم جاتا رہتا ہے نہار منہ اس کا پانی پینے سے معدے کی حرارت مٹ جاتی ہے اس کے دانوں کو پیس کر شہد میں ملا کر لگانے سے خراب زخموں کو نفع پہنچاتا ہے اور داخس کے لئے یہ پیپ بہت مفید ہے۔

وید کہتے ہیں کہ

"انار شیریں کا پانی صفرا کی اصلاح کرتا ہے دل و جگر کو قوت دیتا ہے بلغم و باہ کو دفع کرتا ہے بھوک بڑھاتا ہے باہ کو قوی کرتا ہے منی پیدا کرتا ہے اس کا تازہ رس ٹھنڈا اور تسکین دینے والا ہوتا ہے۔"



انجیر

شناخت

ایک درخت کا میوہ ہے ولائتی اور ہندی بستانی اور جنگلی اور پہاڑی اور ہر ایک

نر و مادہ اور رنگ وسرخ وسیاہ وشیریں ہوتا ہے شاخوں سے ملا ہوا ہوتا ہے درخت اس کا پھلتا ہے مگر پھولتا نہیں برخلاف اور درختوں کے جب مطلق انجیر بوتے ہیں تو پھل مراد ہوتی ہے یہیں پر بستانی کا ذکر کیا جاتا ہے ملک شام کا انجیر سیاہ اور بہت بڑا ہوتا ہے۔ جس انجیر میں گودا زیادہ ہو اسے شاہ انجیر بولتے ہیں عمدہ وہ ہے جس کا دانہ بڑا ہو اور بہت شیریں ہو۔ شیخ کے نزدیک بہتر وہ ہے جس کا چھلکا سفید ہو اور پھٹ گیا ہو پھر سرخ پھر سیاہ اور بہت پکا ہوا ہو بالاتفاق افضل ہے عمدہ شیریں وشاداب ہے سفید وسرخ کھانے کے واسطے اور سیاہ دوا کے واسطے مناسب ہے۔

بعض کہتے ہیں کہ سفید سب سے زیادہ ضعیف ہے۔ انجیر کا بونے سے پھل چوتھے برس میں پھلتا ہے اس کے دو پھل آتے ہیں پھل پہلا اساڑھ اور ساون میں دوسرا پوس اور ماگھ میں آتا ہے یہ بیس برس تک پھلتا ہے اور بعد اس کے سوکھ جاتا ہے۔

مزاج

گرمی وسردی میں معتدل ہے۔

فوائد

تازہ لطافت پیدا کرتا ہے ریاح کو تحلیل کرتا ہے جلا کرتا ہے نضج اور تلیین پیدا کرتا ہے دست آور ہے جگر کو قوت دیتا ہے تلی کے ورم کو دور کرتا ہے سینے کے درد کو نافع ہے بدن کو فربہ کرتا ہے بلغمی کھانسی اور بخار کو دور کرتا ہے مرگی، فالج، خفقان، دمہ اور اکثر امراض بلغمی کو نفع پہنچاتا ہے۔ تازہ انجیر میں مائیت زیادہ ہوتی ہے اور دوائیت کم اور خون اس سے زیادہ پیدا ہوتا ہے اتنا کسی دوسرے پھل سے پیدا نہیں ہوتا ہے وجہ یہ ہے کہ اس میں باوجود مائیت کے ارضیت کثرت سے ہے اور اس کا جوہر اعضا جوہر کے مناسب ہے لیکن نفخ اور صفرا پیدا کرتا ہے اگر امراض کی وجہ سے رنگ فاسد ہو جائے تو اس کے کھانے سے درست ہو جاتا ہے سریع الغذا ہے معدے اور بدن میں جلد نفوذ کر جاتا ہے۔

بدن کو قوی کرتا ہے انجیر تر وخشک مرگی کو مفید ہے سینے کے موافق ہے سینے کی متلی مٹاتا

ہے اور علق کی خشونت کو بھی دفع کرتا ہے گردے اور مثانے کو نافع ہے پیشاب اگر قطرہ قطرہ آتا ہو یا تنگی سے آتا ہو تو دونوں کو نفع دیتا ہے تر انجیر سے پاخانہ کھل کر ہوتا ہے بلکہ کسی قدر قوت اسہال رکھتا ہے رحم کی سختی اور ورم دور کرتا ہے حرارت اور پیاس کو تسکین دیتا ہے بالخاصیت قوت غضبی کو توڑتا ہے دل میں سردی پیدا کرتا ہے۔

خفقان کو نافع ہے اور ربو کو بھی مفید ہے اورام میں نفع پیدا کرتا ہے اس کو نہار منہ کھانا بہت مفید ہے غذا کے راستے کھول دیتا ہے خاص کر جب کہ اخروٹ اور بادام کے ساتھ کھایا جائے اخروٹ کے ساتھ زیادہ نافع ہے قوت باہ پیدا کرتا ہے صفرا دور کرتا ہے۔ اطبا نے اس میں اختلاف کیا ہے کہ خون جو انجیر سے بنتا ہے وہ اچھا ہے یا خراب، بعض کہتے ہیں کہ خراب ہوتا ہے اس لئے کہ جویں پیدا کرتا ہے مگر اس دلیل پر یہ اعتراض وارد ہوتا ہے کہ جوؤں کا پیدا ہونا خون کی خرابی کی وجہ سے نہیں بلکہ اس لئے ہے کہ خراب فضلہ کو بدن کے چمڑے کی طرف خارج کرتا ہے اسی لئے پسینہ بھی لاتا ہے اور پسینہ لانے کے بعد کرب پیدا کرنے والی حرارت کو تسکین دیتا ہے۔

پس جو لوگ اس بات کے قائل ہیں کہ اس سے عمدہ خون پیدا ہوتا۔ ہے وہ اس دلیل کو باطل کرتے ہیں اور کہتے ہیں کہ خراب فضلہ کے جلد کی طرف آ جانے سے جویں پیدا ہوتی ہیں نہ انجیر کے پیدا کیے ہوئے خون کی وجہ سے۔ دید کہتے ہیں کہ

"انجیر سے بدن اور چہرے کا رنگ نکھرتا ہے تپ اور سوزش کو دفع کرتا ہے بدن میں گوشت زیادہ کرتا ہے حواس خمسہ کو روشن کرتا ہے صفرا و خون اور باد کا فساد مٹاتا ہے تازہ پھل کھانے سے خون بنتا ہے۔"

انڈا

شناخت

جب مطلق انڈا بولا جاتا ہے تو مرغی کے انڈے سے مراد ہوتی ہے بہتر انڈا وہ ہوتا ہے جو بڑا ہو اور اسی دن مرغی نے دیا ہو اس لئے کہ اس کو ہوا فاسد کرتی ہے خاص کر موسم ربیع کی

حرارت میں اگر نمک میں رکھیں تو فاسد نہیں ہوتا مرغی کا انڈا تمام انڈوں سے افضل ہوتا ہے انڈے کی زردی تمام اجزا سے بہتر ہوتی ہے تیتر چکور بٹیر اور لوے کا انڈا مرغی کے انڈے کی طرح ہوتا ہے۔

جالینوس نے انڈے کو نیم پخت کرنے کے واسطے ایک حد مقرر کی ہے کہ انڈے کو کھولتے ہوئے پانی میں ڈالیں اور سو عدد تک شمار کریں اس طرح انڈا نیم پختہ ہو جاتا ہے اگر سرد پانی میں رکھ کر اُبالیں تو تین سو عدد تک شمار کریں اس طرح نیم پختہ ہو جاتا ہے بہت زیادہ ابالنے سے بہ خوبی ہضم نہیں ہوتا ہے۔

مزاج

زردی گرمی کی طرف مائل درجہ اوّل میں اور سفیدی درجہ دوم میں سرد و تر ہے۔

فوائد

نیم برشت زردی صالح الکیموس کثیر الغذا اور قلیل فضلہ والی ہے دل و دماغ و بدن و باہ کو قوت دیتی ہے گرم نزلات کو سینے پر گرنے سے روکتی ہے سینہ اور معدہ اور آنت اور مثانہ کی خشونت اور قرحہ گردہ و مثانہ و کھانسی کو مفید ہے منہ سے خون آنے کو روکتی ہے جس کسی کا خون زیادہ نکلا ہو یا فضلہ کی وجہ سے ضعف پیدا ہوا ہو اسے تقویت دیتی ہے سوداوی مزاج کو موافق ہے کچی زردی کھانا آواز کو صاف کرتا ہے مثانہ کی سوزش دور کرتا ہے زردی کو سفید کے ساتھ ملا کر کھانا گرم مزاج کو موافق ہے انڈے کی سفیدی بھی مقوی ہے دیر ہضم ہے اور جو خون اس سے پیدا ہوتا ہے وہ لمزج اور کم کم ہوتا ہے۔

شیخ الرئیس نے ادویہ قلبیہ میں کہا ہے کہ

''اگرچہ انڈا دل کی دواؤں میں داخل نہیں ہے لیکن اس میں شک نہیں کہ اس کو دل کی تقویت پہنچانے میں بڑی مداخلت ہے اور میری مراد زردی سے ہے اس میں تین باتیں جمع ہیں:

خون جلدی بن جاتی ہے۔

۲۔ فضلہ اس میں بہت کم ہوتا ہے۔

۳۔ اس سے جو خون پیدا ہوتا ہے وہ اس خون کے قبیل سے ہوتا ہے جو دل کی غذا بنتا ہے۔

پس انڈے کی زردی ایک ایسی اعلیٰ درجہ کی چیز ہے جس سے ایسا خون پیدا ہوتا ہے جو تحلیل شدہ جوہر روح کی تلافی کرتا ہے بھنی ہوئی زردی میں قبض ہوتا ہے اور جو بہت بستہ ہو جائے وہ دیر میں ہضم ہوتی ہے مگر خون اس سے زیادہ بنتا ہے روغن زیتون میں تلا انڈا دوسرے تمام تیلوں سے تلے ہوئے انڈے سے بہتر ہوتا ہے کیونکہ روغن زیتون میں تلنے سے زیادہ ثقیل نہیں ہوتا۔ دار چینی وغیرہ کے ساتھ انڈا کھانا مقوی باہ ہے۔ انڈے کا حلوہ باہ کو طاقت دیتا ہے خون عمدہ پیدا کرتا ہے۔ انڈے کی زردی تین عدد پیاز کا پانی زردی کے برابر ادرک کا پانی پیاز کے پانی سے آدھا سب کو پیس کر باہم ملا اور بھون کر ثعلب مصری تین ماشہ دار چینی لونگ الائچی دانہ سفید ہر ایک ڈیڑھ ماشہ ملا کر ذرا سا نمک چھڑک کر چند روز تک صبح کو کھایا جائے تو باہ کو قوت حاصل ہوتی ہے۔

انڈے کی زردی کو بھون کر شہد میں ملا کر لگانے سے جھائیں اور منہ کے سیاہ داغ جاتے رہتے ہیں موم روغن یا روغن بنفشہ کے ساتھ اس کی زردی لگانے سے ورم اور پٹھے ملائم ہو جاتے ہیں اس کی سفیدی کے لگانے سے دھوپ کی وجہ سے رنگ سیاہ نہیں ہو سکتا اور اگر سیاہ ہو گیا ہو تو سیاہی دور ہو جاتی ہے نیم برشت انڈا بچوں کو بہت مفید ہے اور دودھ کا کام دیتا ہے اس کا ضماد آنکھ کے درد اور مقعد کی گرمی اور گرم پانی سے جلنے کے واسطے فائدہ مند ہے انڈے کی سفیدی جلی ہوئی جگہ پر لگانے سے چھالا نہیں پڑتا۔ تازہ چھلکے پیس کر بقدر سات ماشہ کھانا باہ کو ہیجان میں لاتا ہے۔ شہد اور سرکہ میں ملا کر لیپ کرنا ورموں کو تحلیل کرتا ہے اس کو باریک پیس کر زخموں پر چھڑکنا خون کو بند کرتا ہے۔



انگور

شناخت

مشہور و معروف میوہ ہے اس کی بہت سی قسمیں ہوتی ہیں جنگلی، پہاڑی، بستانی اور

گول لمبا اور چھوٹا بڑا اور سفید سرخ سیاہ اور گرمی و سردی کا سرخ قسم کو بغداد میں جبلی کہتے ہیں اس میں شیرینی کم اور بکسا پن زیادہ ہوتا ہے چھلکا موٹا ہوتا ہے دیر ہاضم ہے نفاخ ہے مگر بکسے پن کی وجہ سے معدے کو قوت دیتا ہے لیکن اصل میں دو قسم اور دو رنگ کے زیادہ ہوتے ہیں ایک سفید اور دوسرا سیاہ ایک گول اور دوسرا لمبا بہتر وہ ہے جو گرمی کے موسم کا ہو اور شاداب ہو دانہ بڑا ہو پوست اس کا پتلا اور گٹھلی چھوٹی ہو اور دانے اس کے مقدار میں برابر ہوں سفید انگور سیاہ انگور سے بہتر ہے بلکہ سرخ سے بھی سفید بہتر ہوتا ہے۔

شارح قانون کہتا ہے کہ

''جس انگور کا چھلکا پتلا ہو اور رطوبت زیادہ ہو اس کو توڑ کر جلد کھا لیں تا کہ خراب نہ ہو جاوے اور مزہ بگڑ نہ جائے اور جس کا چھلکا موٹا ہو اس کو توڑ کر چند روز رکھ کر کھائیں اور پانی چوس کر پھوک پھینک دیں تا کہ ریاح اور نفخ کم پیدا کرے۔ شمسی انگور کا نام رازقی ہے یہ بہت شیریں اور لطیف ہوتا ہے اس میں گٹھلی نہیں ہوتی۔''

ابن ماسویہ نے کہا ہے کہ

''انگور تمام میوؤں سے زیادہ افضل اور معتدل ہوتا ہے بہتر وہ ہے کہ درخت پر پورا پک جائے اور پک کر درخت پر کئی دن تک لٹکا رہے تا کہ وہ رطوبت فضیلہ جو پانی سے لیتا ہے تحلیل ہو جائے اور مرجھا جاوے اس کو اس طرح کھائیں کہ پہلا کھانا ہضم ہو چکا ہو اور دوسرے کا وقت آ گیا ہو۔''

مزاج

پہلے درجہ میں گرم و تر ہے۔

فوائد

پکا ہوا انگور جلد ہضم ہو جاتا ہے اور جلد معدے کے منہ میں سے اتر کے اس کے قعر

میں پہنچ جاتا ہے کثیر الغذا ہے خون صالح پیدا کرتا ہے اور مصفی خون بھی ہے بدن کو فربہ اور قوی کرتا ہے سوداوی مواد کو دور کرتا ہے جلے ہوئے مواد کو دور کرتا ہے سینے اور پھیپھڑے کی اصلاح کرتا ہے تمام میوؤں سے عمدہ غذائیت اور خون پیدا کرتا ہے۔ بہتر ہے منفج ہے جلا کرتا ہے سینے اور پھیپھڑے کے موافق ہے میٹھا انگور بالخاصیت شہوت جماع کو بڑھاتا ہے مدر بول ہے پکے انگور میں کچے انگور سے ضرر کم ہے اگر انگور ہضم نہ ہو تو اس کی غذا خام رہتی ہے انگور سالم سے بہ نسبت اس کے نچوڑے ہوئے پانی سے زیادہ بنتا ہے انگور شیریں اور تازہ ملین شکم ہے مگر تشنگی پیدا کرتا ہے اور جن کا مزاج گرم ہے ان کے مزاج میں اس سے گرمی بڑھ جاتی ہے اگر اس کے اوپر کوئی شربت یا سکنج بین چاٹ لی جائے یا کوئی کھٹی غذا کھالی جائے یا انار ترش کے دانے کھا لئے جائیں تو ایسا نہیں ہوتا۔

جس انگور میں کھٹ مٹھا پن ہوتا ہے وہ گرمی نہیں پیدا کرتا ایسا انگور معدے کے لئے مناسب ہے معدے میں فاسد بھی نہیں ہوتا ہے جیسا کہ دوسرے پھل فاسد ہو جاتے ہیں اس کو کھانے سے جس کسی کا پیٹ پھول جاتا ہو اس کو چاہیے کہ اس کا چھلکا تھوک دیا کرے اسے کچا انگور بھی کھانے سے پرہیز کرنا چاہیے پھر بھی پیٹ پھلائے تو اوپر سے زیرہ یا کوئی دوسری ہاضم چیز کھالی جائے۔ اس سے جو خون پیدا ہوتا ہے وہ پنڈ کھجور کے خون سے بہتر ہوتا ہے۔

بوعلی سینا نے لکھا ہے کہ

"انگور سے جو خون بنتا ہے اس میں انجیر کے خون کی طرح خراب کم ہوتی ہے اور اسی کی طرح کثرت سے بنتا ہے اگرچہ اتنا نہیں بنتا جتنا انجیر سے بنتا ہے انگور کا رس آنکھ میں لگانے سے آنکھ کی کھجلی بھی جاتی رہتی ہے۔"

وید کہتے ہیں کہ

"انگور کی بیل کی لکڑی کی راکھ کو پانی میں گھول کر پینے سے مثانے میں پتھری کا پیدا ہونا بند ہو جاتا ہے اس راکھ سے لیپ کرنے اور پلانے سے خصیوں کی بادی کی سوجن تحلیل ہو جاتی ہے اور اس کے لیپ وغیرہ

سے بواسیر کے مسوں کو بھی نفع پہنچتا ہے بسنت کے موسم میں اس کی کاٹی ہوئی ٹہنیوں میں سے ایک قسم کا مد نکلتا ہے جو جلدی بدن کے امراض کے علاجوں میں کام آتا ہے اور دکھتی ہوئی آنکھ پر بھی لگایا جاتا ہے غرض یہ کہ انگور میں بیحد نفع بخش فوائد ہیں۔"

انناس

شناخت

ایک پھل ہے جو موسم برسات میں پکتا ہے بنگال اور روہیل کھنڈ میں کثرت سے ہوتا ہے اس کا پودا دوسرے بڑے بڑے درختوں کے سایہ تلے لگایا جاتا ہے اس کا رنگ خامی میں اوپر سے ہرا ہوتا ہے اور جب پک جاتا ہے تو سرخ ہو جاتا ہے اندر سے زرد ہوتا ہے پھل کے اوپر خانے خانے ہوتے ہیں ان خانوں کے آس پاس تھوڑا سا پوست نازک ہوتا ہے اور ہر خانہ میں پوست قریب چھوٹے چھوٹے بیج ہوتے ہیں جن کا رنگ زرد تیرہ ہوتا ہے اس میں نمکین اور جلا پیدا کرنے والی رطوبت ہوتی ہے یہ پھل خوشبودار ہوتا ہے گول طولانی ہوتا ہے دو قسم کا ہوتا ہے:

۱۔ ایک چھوٹا لیموں کے برابر یہ اندر سے شیریں خوشبودار اور خوش ذائقہ۔

۲۔ دوسرا بڑا مزے میں کھٹ مٹھا کچا یا تھوڑا پکا ہوا ترش ہوتا ہے اس میں رطوبت بہ نسبت اوّل کے زیادہ ہوتی ہے۔

اس پھل کے دونوں سروں پر چھوٹے چھوٹے پتے ہوتے ہیں۔ پیر پونجی کے پہاڑ پر جیسا انناس ہوتا ہے ویسا انناس دوسری جگہ نہیں ہوتا ہے اس پہاڑ پر کثرت سے کونلے اور کٹہل کے درختوں کے نیچے سائے میں پھلتا ہے۔ جس پھل میں ترشی ہو وہ نمک کے ساتھ مزہ دار معلوم ہوتا ہے لیکن شیریں ہو تو قند و شکر کے ملانے کی حاجت نہیں ہوتی۔

مزاج

سرد و تر دوسرے درجہ میں۔

فوائد

فرحت پیدا کرتا ہے دل اور جگر اور دماغ اور معدے کو قوت دیتا ہے خفقان کو دفع کرتا ہے صفراوی گرمی کو تسکین دیتا ہے غم کو دفع کرتا ہے رنگ کو نکھارتا ہے لاغر کو فربہ کرتا ہے کمزور کو قوت بخشتا ہے اس کے سونگھنے سے بھی دماغ میں قوت آتی ہے مربہ اور شربت اس کا عمدہ اور لطیف ہوتا ہے اناناس ضعف معدہ اور ضعف قلب کو مفید ہے پیاس بجھاتا ہے اخلاط میں اعتدال پیدا کرتا ہے۔

خراب خون کو درست کرتا ہے بھوک بڑھاتا ہے تپ کے تمام امراض کو تسکین دیتا ہے قلق اور اضطراب کو دور کرتا ہے گرم مزاجوں کے موافق ہے اس کے پانی کی کلی منہ کے جوش کو دور کرتی ہے۔وید کہتے ہیں کہ

> ''اناناس مزیدار اور سبک ہے بے مزگی دور کرتا ہے منی اور بھوک بڑھاتا ہے صفرا اور بلغم لزج کو دفع کرتا ہے اور ہر قسم کے پیشاب کے فساد کو مٹاتا ہے نہار منہ نہ استعمال کرنا چاہیے کیونکہ صفرا بن جاتا ہے اس کے پکے پھل کے رس کو پینے سے صفرا بڑھتا ہے اور اس کا رس مسوڑھوں کے مرض کو مٹاتا ہے اس کے رس کو پچکاری کے ذریعہ سے بدن کی کھال میں پہنچانے سے زہر کا سا اثر پیدا ہوتا ہے تپ میں اس رس کے پینے سے پیٹ کی گرمی مٹتی ہے اور پسینہ بھی آتا ہے مصری ملا کر پینے سے پیشاب کا ادرار ہوتا ہے اور دل خوش ہو جاتا ہے پھل کو بہت زیادہ کھانے سے رحم سکڑ جاتا ہے خون حیض بند ہو جائے تو ایک پھل روز استعمال میں رکھیں فائدہ ہوتا ہے اناناس کا مربہ لطافت پیدا کرتا ہے۔
> پکے پھل کا رس یرقان میں مفید ہے کچا اناناس بسبب اس کے کہ اس میں تیز رطوبت ہوتی ہے منہ اور حلق میں خراش ڈالتا ہے لیکن اگر اس کو خوب پیٹ بھر کر کھالیں اور اس دن کھانا نہ کھائیں تو پیٹ کے کیڑے

مر جاتے ہیں اور اس کا سارا مادہ نکل جاتا ہے کچے پھل کھانے سے عورتوں کی آنول نکل جاتی ہے اس کے پتوں کا رس پلانے سے بھی پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں پتوں کے رس کو شکر کے ساتھ دینے سے ہچکی بند ہو جاتی ہے اس کے پتوں کے سفید حصے کے تازہ رس کو شکر کے ساتھ دینے سے دست آتے ہیں اور پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں اس پھل کے رس کو پلانے سے خون حیض جو بے وقت بند ہو جاتا ہے وہ دوبارہ جاری ہو جاتا ہے اس کی جڑ آشوب چشم اور دستوں کو بھی نفع دیتی ہے۔"

غرض یہ کہ اناناس ایک بہترین پھل ہے۔

اونٹنی کا دودھ

شناخت

سب دودھوں میں لطیف اور زیادہ رقیق ہوتا ہے اس میں چکنائی بہ نسبت دوسرے دودھوں کے کم ہوتی ہے اور جو کچھ ہے بھی اس کو مائیت کے ساتھ اتنا سخت امتزاج حاصل ہے کہ کسی طرح مائیت سے جدا نہیں ہو سکتی اس کے دودھ کا مکھن نہیں نکالا جا سکتا اسی وجہ سے اس کی طبیعت خشکی کی طرف مائل ہے اس کا ذائقہ تھوڑا کھاراپن لئے ہوتا ہے۔ جس اونٹنی کو بیائے ہوئے ابھی چالیس دن نہ گزرے ہوں یا بہت دنوں کی بیائی ہو اس کا دودھ استعمال نہ کرنا چاہیے۔

مزاج

گرم بہ مائل خشکی

فوائد

چونکہ اس کے مزے میں شوریت ہے اور چکنائی کم ہے اس لئے معدے میں پہنچ کر

کم جمتا ہے یہ سدہ جگر کی تنقیح کرتا ہے استسقا کو نفع پہنچاتا ہے جلا کرتا ہے منضج و مملل ہے باہ کو قوت دیتا ہے مادے کو معتدل قوام کرتا ہے جسم میں طاقت پیدا کرتا ہے اورام باطن کو تحلیل کرتا ہے قے اور دھانس کو مفید ہے ورم طحال اور بواسیر کو نفع دیتا ہے شکر کے ساتھ پینے سے ضیق النفس در بو کو فائدہ دیتا ہے۔ جگر کی خشکی دور کرتا ہے شکر ے ساتھ بدن کو قوت بھی دیتا ہے۔

بشرے کو صفر کرتا ہے بدن کو طاقت پہنچاتا ہے۔ بھوک بڑھاتا ہے اگر ارنڈی کے تیل کے ساتھ مالش کریں تو ورم کو تحلیل کر دیتا ہے معدے میں نفخ اور درد پیدا کرتا ہے معدے سے جلدی تلے اتر جاتا ہے۔ مگر بہ نسبت دوسرے دودھوں کے اس سے غذا کم حاصل ہوتی ہے بعض نے لکھا ہے کہ

"پیاس لگاتا ہے استسقا کے لئے بہت نافع ہے کیونکہ اس کا سدہ کھول دیتا ہے اور اس کے مواد غلیظ کو تحلیل کرتا ہے استسقا کی تمام قسموں میں اسے بلا خطرہ استعمال کر سکتے ہیں۔

جگر کے امراض کو دو وجہ سے مفید ہے:

۱۔ بالخاصیت

۲۔ رطوبت خارج کرتا ہے مگر خیال رہے کہ جب تلی اور جگر کے امراض میں تپ بھی ہو تو مت دیں کیونکہ دودھ تپ کا مادہ بڑھا دیتے ہیں اور نہ اس حالت میں دیں جب کہ استسقا پیدا ہونے کا خوف ہو۔ اونٹنی کے دودھ کا استعمال کرنے کے لئے عمدہ موسم جاڑے کا شروع یا درمیانی حصہ ہے اگر اونٹنی کو سونف یا کرفس یا سویا وغیرہ کھلاتے رہیں تو غالباً دودھ کبھی نہ جمے گا۔ اونٹنی کے دودھ سے مستسقی کے لئے ماء الجبن بھی بناتے ہیں جس کی صورت یہ ہے کہ ۲۸ تولہ ساڑھے چار ماشہ دودھ دیگچی میں ڈال کر جوش دیں اور اس کے اندر سکنج بین بروزی گرم یا معتدل (مریض کے مزاج کے موافق) ساڑھے تین تولہ کے قریب ڈال کر اور انجیر کی تازہ لکڑی کے چھال جدا جدا کر کے اور ایک سرا کچل کر اس کچلے ہوئے سرے کی طرف سے دودھ کو چلاتے رہیں اور پھر اُتار کر سرد کر لیں اور موٹے کپڑے میں چھان لیں صاف

پانی لے کر ۲۸ تولہ ساڑھے ۴ ماشہ پانی میں ساڑھے تین ماشہ نمک لاہوری اور ساڑھے سترہ ماشہ نسوت سفید کا سفوف داخل کر کے جوش دیں اور جھاگ صاف کریں جب جھاگ اُتر جائے تو مریض کو پلائیں مقدار ۹ تولہ سے زائد نہ ہو تھوڑا تھوڑا بڑھا کر ۲۰ تولہ ساڑھے چار ماشہ پر پہنچا دیں۔"

وید کہتے ہیں کہ

"اونٹنی کا دودھ دست آور اور کھاری اور خشک اور ہلکا ہوتا ہے بھوک بڑھاتا ہے پیٹ میں کیڑے پیدا ہونے نہیں دیتا بلغم کے فساد کو دفع کرتا ہے۔ جذام کو نافع ہے نفخ اور استسقا کو اور ورم دور کرتا ہے اعضا کو مضبوط کرتا ہے طبیعت کو خوش کرتا اور حواس کو روشن کرتا ہے قوت بخشتا ہے باہ کو قوی کرتا ہے۔ شدت کی گرمی اور قے کے لئے نافع ہے سیاہ اونٹنی کا دودھ تھوڑا بادی ہے بلغم اور صفرا کو دور کرتا ہے مزہ اس کا کھاری اور شیریں ہوتا ہے بدن کو پر رونق بناتا ہے پیٹ کے کیڑے، گرانی اور بواسیر کو دور کرتا ہے خون صالح پیدا کرتا ہے سرخ اونٹنی کا دودھ سرسام کو نافع ہے۔"

باجرہ

شناخت

مشہور و معروف غلّہ ہے جو فصل خریف میں پیدا ہوتا ہے اس کے ڈنڈی کی راکھ رنگ کے کام آتی ہے اس کا رنگ خاکی سبزی مائل ہوتا ہے اس کی بال لمبی اور بڑی اور گاؤ دم ہوتی ہے نہ جو کی بال کی طرح جیسا کہ بعض نے سمجھا ہے بہتر وہ دانہ ہوتا ہے جو وزنی اور موٹا ہوتا ہے یہ کنگنی اور چینہ سے افضل ہے اور تمام احوال میں ان سے عمدہ ہے مگر قبض میں ان سے کم ہے جن یونانی طبیبوں نے یہ لکھا ہے کہ

"باجرے کے دانے دخن کے دانوں سے چھوٹے ہوتے ہیں۔"

یہ ان کی غلطی ہے اگر مراد ان کی دخن سے کنگنی ہے اور اگر جوار یا مکا مراد ہے تو مضائقہ نہیں کیونکہ کنگنی کا دانہ سب سے چھوٹا ہوتا ہے اور باجرے کا دانہ جوار کنگنی کے دانوں سے متوسط ہے اور مکا کے دانے سے بہت چھوٹا ہوتا ہے باجرے کے پودے جوار کے پودوں سے پتلے اور چھوٹے ہوتے ہیں برسات کے شروع میں بوئے جاتے ہیں کچے دانوں میں دودھ ہوتا ہے مزہ اس کا شیریں ہوتا ہے پرانا باجرہ جس پر ایک برس گزر چکا ہو بڑا ہے۔

مزاج

پہلے درجہ میں سرد اور دوسرے درجہ کے آخر میں خشک۔

فوائد

اس میں قبض ہے خشکی بھی پیدا کرتا ہے مگر کسی قسم کی اذیت نہیں پہنچتی قلیل الغذا ہے عمدہ خون بنتا ہے جو خون اس سے بنتا ہے وہ لزج اور خشک ہوتا ہے اس کی روٹی دیر ہضم ہے اور معدے سے دیر میں تلے اترتی ہے اگر اس کو گھی یا کسی چربی یا بادام کے تیل کے ساتھ کھائیں تو اس وقت اس سے خون زیادہ اور اچھا بنتا ہے اور بدن کا حال درست ہو جاتا ہے باجرہ کنگنی کی بہ نسبت جلد ہضم ہو جاتا ہے اور اس سے لطیف بھی ہے دافع رطوبت ہے کمر یاہ اور معدے اور بدن کو قوت دیتا ہے اس کو پانی میں خوب گلا کر استعمال کرنا چاہیے اس کے استعمال سے نزلہ کو بھی فائدہ ہوتا ہے اس کا حریرہ بنا کر پینے سے صفراوی اور سوداوی قے بند ہو جاتی ہے۔

اس کے ستو بھی صفراوی و سوداوی قے کو روکتے ہیں اس کی روٹی قابض ہے باوجودیکہ سرد و خشک ہے مگر اس میں یہ خاصیت ہے کہ اس سے خون حیض جاری ہو جاتا ہے اور کچا حمل ساقط ہو جاتا ہے پیشاب کا ادرار کرتا ہے جن لوگوں کے گوشت میں ڈھیلا پن ہو یا جن کو استسقا ہو انہیں اس کا استعمال کرنا مفید ہے بشرطیکہ ان کو دستوں کی ضرورت نہ ہو سردی سے دردسر ہو تو اس کی پوٹلی سے سینکنا مفید ہے اگر کسی جگہ ہو تو اس سے سینکنا چاہیے اس سے سینکنے سے ورم بھی تحلیل ہو جاتا ہے۔

معدے میں نفخ اور پیٹ میں ریاح کی وجہ سے درد ہو تو اس سے سینکیں بواسیر کے

درد اور جوڑوں کے درد کو بھی اس کے سینک سے فائدہ حاصل ہوتا ہے آنتوں میں پاخانہ بند ہو کر رہ جائے تو اسے بھی نفع پہنچاتی ہے سرکہ کے ہمراہ اس کا لیپ ورموں کو تحلیل کرتا ہے جن کے بدن میں خون زائد یا رطوبت فاسد ہوں ان کو تازہ دودھ کے ساتھ پکا کر کھلانا مناسب ہے۔

وید کہتے ہیں کہ

''معدے اور بدن اور کمر اور باہ کو قوت دیتا ہے ثقیل رطوبت کو دفع کرتا ہے نفخ اس سے کم پیدا ہوتا ہے اس کو پوٹلی میں باندھ کر گرم کر کے سینکنے سے زحیر اور بواسیر اور قولنج کے مرض کو نفع ہوتا ہے صفراوی مزاج والوں کی منی کو پتلا کرتا ہے بلغم اور باہ کو مٹاتا ہے صفرا کو بڑھاتا ہے پیاس لگاتا ہے اس کو پکا کر لگاتار کھانے سے بدن میں سوجن آجاتی ہے گراں ہے اور سرد مزاج والوں کے موافق ہے ریاضت اور محنت کرنے والوں کے لئے نافع ہے بالے کی بال پر جو پھول ہوتے ہیں ان کو ایک ماشہ روز گریٹن ملا کر گولی بنا کر سگ دیوانہ کے کاٹے ہوئے کو کھلانا نفع کرتا ہے ایک ہفتہ میں صحت کاملہ ہو جاتی ہے اور بالخاصیت بورائے کتے کے زہر کو نفع دیتا ہے۔''

بادام

شناخت

بادام کئی قسم کے ہوتے ہیں یہاں ان معمولی باداموں کا تذکرہ رہے گا جو رواج میں ہیں اس کے درخت کی اونچائی معمولی ہوتی ہے انار اور بہی کے درخت کے برابر ہوتا ہے درخت کی چھال سرخی اور تیرگی مائل ہوتی ہے کچے پتے ہرے ہلکے رنگ کے ہوتے ہیں پورے بڑھ جانے پر وہ ہلکے سفید رنگ کے ہو جاتے ہیں اور پت جھڑ میں گر جاتے ہیں یہ کنگرے دار کچھ لمبے ہوتے ہیں اس کے لال چھینٹے دار سفید پھول الگ الگ یا دور دور لگتے ہیں جن کے اندر ریزے زرد رنگ کے ہوتے ہیں۔

بستانی بادام کا درخت بونے سے تیسرے اور چوتھے برس پھل دے دیتا ہے اور برسوں تک رہتا ہے اس کے پھل کی مینگ پر تین چھلکے ہوتے ہیں ابتدا میں یہ چھلکے باہم متاثر نہیں ہوتے پاتے ہیں تمام پھل کا مزہ بکسا ہو جاتا ہے پھر کھٹا ہونے لگتا ہے گدرا پھل ترش اور نازک اور لذیذ پڑ جاتا ہے۔

اگر ذرا سے نمک سے کھایا جائے تو خوب مزہ دیتا ہے جتنا زیادہ نازک اور گدر ہوتا ہے زیادہ ترش اور لذیذ ہوتا ہے اس کے بعد اس میں مینگ جمنے اور چھلکا سخت ہونے لگتا ہے ایسی حالت میں اس کے چھلکے پھیکے پڑ جاتے ہیں اور مینگ چکنی اور میٹھی ہو جاتی ہے اس وقت میں تازہ پھل کی مینگ نازک اور لذیذ ہوتی ہے سب سے اوپر کا چھلکا مخملی یا روئیندار ہوتا ہے اوپر کا مخملی چھلکا تھوڑا سا نازک ہوتا ہے سوکھ جانے کے بعد خود بخود جدا ہو جاتا ہے یا باداموں کو باہم رگڑنے سے جڑھ جاتا ہے۔

اب اس کے تلے کا سخت چھلکا ظاہر ہو جاتا ہے شکل اس کی آنکھ جیسی ہوتی ہے اور اس میں کھوکھلے سل اور چھوٹے چھوٹے چھید ہوتے ہیں یہ چھلکا دو قسم کا ہوتا ہے ایک بہت پتلا کہ چٹکی سے مسلنے سے ٹوٹ جاتا ہے اس کو کاغذی بادام کہتے ہیں اور یہ بستانی ہے دوسرا موٹا اور سخت اسے تھوڑا بادام بولتے ہیں کاغذی بادام کا مغز بہت مزیدار اور لطیف ہوتا ہے دوسری قسم کا نہ ایسا مغز چکنا ہوتا ہے نہ ایسا مزے دار اور لطیف اور میٹھا ہوتا ہے۔

مزاج

گرمی وسردی میں معتدل ہے۔

فوائد

قوتوں کا محافظ ہے بدن کو غذائے معتدل پہنچاتا ہے اور بدن کو فربہ کرتا ہے ہضم دیر میں ہوتا ہے اس سے جس قدر خون بنتا ہے وہ صالح ہوتا ہے۔

بعض کہتے ہیں کہ

"اس سے خون قلت وکثرت میں متوسط بنتا ہے اس میں جلا اور تنقیہ کی

قوت ہے گرمی بھی پیدا کرتا ہے سینے اور حلق کی خشونت کو دور کرتا ہے اور ذات الجنب کے لئے مفید ہے تھوک میں خون آتا ہو تو دیتے ہیں فائدہ کرتا ہے کھانسی میں نصف وزن زفت ملا کر دینے سے بڑا فائدہ ہوتا ہے پیشاب کی سوزش اور سوزاک کو مفید ہے اس میں قبض بالکل نہیں ہے بلکہ نرم اجابت لاتا ہے اور قبض رفع کرتا ہے۔''

سبب اس کا یہ ہے کہ اس میں جلا ہے اس کام کے لئے شکر یا انجیر کے ساتھ کھانا چاہیے جو ہر دماغ، باہ اور بینائی کو قوت پہنچاتا ہے سینے کے موافق ہے گھس کر چاٹیں تو زیادہ بہتر ہے آنتوں اور مثانے کے زخموں کو دور کرتا ہے اگر رطوبت معدہ کی وجہ سے پیچش ہو جاوے تو اسے بہت مفید ہے منی پیدا کرتا ہے اس کی حدت کو مٹاتا ہے قولنج کو دفع کرتا ہے باریک پسا ہوا اور گھسا ہوا بادام معدہ پر ثقل پیدا کرتا ہے اور دیر میں تلے اُترتا ہے البتہ دردرا اور موٹا کچلا ہوا جلد تلے اُتر جاتا ہے اس کا مربہ خون صالح پیدا کرتا ہے اور بدن کو موٹا کرتا ہے۔

گردے کی اصلاح میں اس کا اثر قوی ہے پھپھوندی لگا بادام کرب اور متلی اور غشی پیدا کرتا ہے بھوک کم کرتا ہے اس کا پھول قابض ہے اس کے سونگھنے سے دل و دماغ میں طاقت آتی ہے اس سے مردوں کی باہ کو قوت حاصل ہوتی ہے اور عورتوں کی باہ کمزور ہو جاتی ہے اس کے چھلکے کو جلا کر اس کے کوئلے کو پیس کر دانتوں پر ملنے سے مسوڑھوں اور دانتوں میں قوت آ جاتی ہے اس کے تازہ پتے دست آور ہیں معدے سے کیڑے نکالتے ہیں اور خشک قابض ہیں خون آنے کو روکتا ہے پتھری کو نافع ہے۔

باقلا

شناخت

ایک بیج ہے جس کے سر پر ایک سیاہ رنگ کی چیز ہلالی شکل کی ہوتی ہے لمبی لمبی پھلیوں میں پیدا ہوتا ہے اس کی پھلی گوشت وغیرہ میں پکا کر کھاتے ہیں اچھا دانہ موٹا سفید پھولا ہوا خشک

کیا ہوا ہے اور تازہ دانہ اچھا نہیں ہوتا ہے کیونکہ اس میں فضلہ زیادہ ہوتا ہے نفاخ ہوتا ہے۔

مزاج

اعتدال کے قریب اور سردی و خشکی رکھتا ہے۔

فوائد

اس کے دانوں میں تھوڑی سی تحلیل کی قوت ہوتی ہے نفاخ ہوتے ہیں جلا کی قوت بہت ہے خفیف سے منضج بھی ہیں سوکھ جانے پر خشکی پیدا کرتے ہیں مگر اس کی خشکی سے کوئی اذیت اور گرانی نہیں معلوم ہوتی، دانوں کے اوپر کے چھلکوں میں خشکی اور قبض پیدا کرنے کی قوت ہے، پھلیوں میں رطوبت فضیلہ بھی ہے اور جلا کی قوت تھوڑی سی ہے باقلا کا دانہ بدن کو بالخاصیت فربہ کرتا ہے مگر اس سے جس قدر گوشت پیدا ہوتا ہے وہ سست اور کمزور ہوتا ہے مصر کے باقلا میں یہ خوبی ہے کہ وہ جلد معدے کے تلے اُتر جاتا ہے۔

بعض مزاجوں میں خلط بلغمی پیدا کرتا ہے، تازہ بہت فضول اور نفخ پیدا کرتا ہے اور بہت دیر میں ہضم ہوتا ہے اس سے خون غلیظ پیدا ہوتا ہے سستی اور تمدد اور اختلاج اور تر و خشک کھجلی تمام بدن میں پیدا کرتا ہے اس کے کھانے سے پریشان خواب دکھلائی دیتے ہیں ذہن میں فساد آ جاتا ہے اور حواس کند ہو جاتے ہیں فکر اور ذہن کی تیزی جاتی رہتی ہے بے وقوفی پیدا ہو جاتی ہے کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ ہمیشہ اور زیادہ کھاتے رہنے سے کھانے والا شخص غمگین اور رنجیدہ رہنے لگتا ہے وجہ اس کی یہ ہے کہ اس سے جو بخارات اٹھتے ہیں وہ روح نفسانی میں مل کر اس کو بگاڑ دیتے ہیں اگر باقلا میں یہ عیب نہ ہوتا کہ دیر میں ہضم ہوتا ہے نفخ پیدا کرتا ہے تو کشک سے کسی طرح کم نہیں تھا۔ بلکہ اس سے جو خون بنتا ہے وہ اس کے بنے ہوئے خون سے گاڑھا اور قوی ہوتا ہے۔

باقلا کو بھون لینے سے نفخ کم پڑ جاتا ہے اور پرانے باقلا میں بھی نفخ کم ہوتا ہے لیکن اس میں عیب یہ ہے کہ بہ نسبت نئے کے دیر میں ہضم ہوتا ہے تازہ سے فضول درریاح زیادہ پیدا ہوتے ہیں چھلکے سمیت اس کو پکا کر کھانے سے بہت نفخ پیدا ہوتا ہے اس کو پیس کر روٹی پکا کر

کھانے سے نفخ بہت پیدا ہوتا ہے اصلاح اس کی ریاح شکن چیزوں اور شہد کے ساتھ کھائیں۔
اگر مرغیوں کو باقلا کے دانے ہمیشہ کھلاتے رہیں تو وہ اتنی موٹی ہو جائیں اور تہ پر تہ اتنی چربی چڑھ جائے کہ انڈوں کا دینا بند ہو جائے۔

اگر کسی نے باقلا کی تعریف کی ہے تو اس کا صرف سبب یہ ہے کہ باوجودیکہ اس سے غلیظ خلط پیدا ہوتی ہے سدہ پیدا نہیں کرتا بلکہ ان دواؤں میں داخل کیا جاتا ہے جو سدہ کش اور منقح ہیں سینے اور پھیپھڑے کا تنقیہ کرتا ہے اور دونوں کو قوت دیتا ہے اگر اس کو پانی میں جوش دے کر صاف کر کے پانی پی لیا جائے تو تھوک کے ذریعہ سے رطوبت سینے اور پھیپھڑے سے نکل جائے اور دونوں کے امراض مٹ جاتے ہیں حلق کی خشونت مٹ کر تلئین پیدا ہو جاتی ہے باقلا اور میتھی کے بیجوں کو پیس کر شہد میں ملا کر چاٹنے سے حلق کے اورام کو نفع دیتا ہے۔

یہی فائدہ اس کے جوش کیے ہوئے پانی سے غرارہ کرنے سے ہے اس کو جوش کر کے اس کا پانی شہد کے ساتھ پینے سے کھانسی بند ہو جاتی ہے تھوک میں خون آتا ہو رک جاتا ہے اس کو کھانسی کے نسخوں میں ملاتے ہیں اس کے حریرے سے سینے اور نرخرے کی خشونت جاتی رہتی ہے یہ حریرہ ذات الجنب کو بھی نافع ہے غیر مقشر باقلا کو سرکہ میں پکا کر کھائیں تو قے بند ہو جاتی ہے اس طرح کھانے سے پرانے دست بھی بند ہو جاتے ہیں اس کام کے واسطے خشک غیر مقشر بہتر ہے قولنج ریحی میں استعمال کرنا مناسب نہیں اگر سونٹھ کے ساتھ استعمال کریں تو باہ کو قوت دیتا ہے اس کو پانی میں جوش کر کے وہ پانی پینے سے عورتوں کا خون حیض جاری ہو جاتا ہے۔ وید کہتے ہیں کہ

"باقلا گراں ہے صفرا بڑھاتا ہے بلغم دور کرتا ہے پیاس لگاتا ہے روشنی اور منی کم کرتا ہے شیریں اور سرد اور زیادہ قابض ہے اشتہا کم کرتا ہے۔"

بتھوا

شناخت

دو قسم کا ہوتا ہے ایک بڑا بتھوا یہ بویا جاتا ہے اسے چندن بتھوا کہتے ہیں دوسرا چھوٹا

اسے چیل بھوا کہتے ہیں اور بعض چیل کا ساگ بھی کہتے ہیں یہ گیہوں کے کھیتوں میں اپنے آپ اگ آتا ہے پہلا بستانی کہلاتا ہے دوسرا جنگلی، بھوے کا پودا آدھے ہاتھ تک بلند ہوتا ہے اوراس سے کم وزیادہ بھی ہوسکتا ہے بڑے بھوے کے پتے چوڑے چوڑے ہوتے ہیں بعض پتا ڈنڈی کی طرف ساڑھے تین انچ چوڑا اور ڈنڈی تک پونے پانچ انچ لمبا ہوتا ہے کسی کی مکوہ کے پتے کی سی اور کسی کی بنگلے پان کی سی اور خودرو کے پتے پتلے اوران پر کنگرے ہوتے ہیں اور دونوں کے پتے نرم اور دبیز ہوتے ہیں ان کا رنگ ہلکا سبز ہوتا ہے ساق اونچی ہوتی ہے پھول اور بیجوں کے رنگ میں زردی ہوتی ہے اور تھوڑی سی لزوجیت اور شوریت بھی ہوتی ہے انگریزی بھوا بھی ہندوستاں میں کاشت ہوگیا ہے پوداس کا قد آدم تک اونچا ہوتا ہے ساق اور شاخیں ہندوستانی بھوے سے بڑی ہوتی ہیں۔

مزاج

سرد پہلے درجہ میں اور تر دوسرے درجہ میں

فوائد

سردی اور لطافت پیدا کرتا ہے بھوے میں ردع اور تحلیل دونوں کی قوت موجود ہوتی ہے ہر قسم کے گرم ورم کو خواہ اندر ہو یا باہر نفع دیتا ہے بعض کہتے ہیں کہ ورم گرم کو ابتدا میں مفید ہے سینے کو تسکین کرتا جن لوگوں کو گرمی سے کھانسی اور سل کا عارضہ ہو ان کے لئے مناسب ہے کہ روغن بادام میں پکا کر کھائیں سینے کو ملین کرنے میں پالک سے بھی بہتر ہے جس کے جگر میں گرمی ہو اسے بھی نافع ہے گرم مزاج والوں کو بھی مفید ہے جلد ہضم ہو جاتا ہے خلط صالح پیدا کرتا ہے قبض رفع کرتا ہے پاخانہ صاف لاتا ہے ملین شکم ہے جگر کے سدے کھولتا ہے یرقان مٹاتا ہے۔

استسقا کو بھی مفید ہے صفراوی مزاج کو راحت پہنچتی ہے پیاس کو تسکین دیتا ہے تیز پتوں کو ذائل کرتا ہے چقندر اور تمام ترکاریوں سے اس امر میں بہتر ہے کہ معدے سے جلد خارج ہو جاتا ہے اور یہ اس لیے ہے کہ اس میں تحلیل کی قوت ہے نہ اس لئے کہ اس میں

لزوجیت ہے۔

رازی کہتا ہے کہ

''اس سے سرد و تر اور چپدار غذا حاصل ہوتی ہے سرد مزاج والوں کو جوش کر کے اور روغن زیتون میں بھون کر اور گرم مصالحہ ملا کر کھلائیں اس کو جوش کر کے وہ پانی شکر ملا کر استعمال کرنے سے دست آتے ہیں گردے اور مثانے کی پتھری ٹوٹ کر خارج ہو جاتی ہے تلی کے ورم کو تحلیل کرتا ہے ایسی گرم دواؤں کے ساتھ جو تحلیل نہ ہوں کھانے سے قوت باہ بڑھاتا ہے اس کے کچے اور اُبلے ہوئے پتوں کے لیپ سے گرمی کے ورم تحلیل ہو جاتے ہیں فساد خون پیٹ کے کیڑوں بواسیر اور سرسام کے لئے مفید ہے مدر بول ہے سدہ کھولتا ہے اس کے جوشاندے سے رنگین پشمینے کو دھونے سے دھبہ تو چھوٹ جاتا ہے اور رنگ میں تغیر نہیں آتا۔''

وید کہتے ہیں کہ

''بتھوا خواہش طعام پیدا کرنے والا بھوک لگانے والا اور ہاضم ہے، ہضم میں ہلکا اور ملین مزیدار کیموس میں شیریں چرب اور کیلوس میں بھاری کیڑوں کا قاتل ہے، تلی اور صفرا کے امراض میں بتھوے کو پکا کر مریض کو کھلانا مفید ہے بتھوے کا عرق نکال کر اس میں نمک ڈال کر پلانے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں اس کو پکا کر کھلانے سے بواسیر کو نفع دیتا ہے کیونکہ یہ ملین شکم ہے باہ کو زیادہ کرتا ہے اعضا کو قوت دیتا ہے مقعد میں چنچنے ہو جائیں تو انہیں دفع کرتا ہے۔ غرا بلغم اور باہ کے فساد کو دور کرتا ہے۔''

معدن الشفا میں لکھا ہے کہ

''بتھوا اور چندن بتھوا دونوں ایک سے افعال رکھتے ہیں مدر ہیں ملین

ہیں مزے میں ان کی تھوڑی سی شیرینی اور شوریت ہے ہضم کے وقت تلخ ہو جاتے ہیں باد اور بلغم کو دفع کرتے ہیں کھانے کی خواہش پیدا کرتے ہیں۔"

ویدوں میں لکھا ہے کہ

"بھوے کو پکا کر کھاتے ہیں تو ہضم کے وقت کھاری اور تیز ہو جاتا ہے تمام امراض کو دور کرتا ہے کہ ہاضمہ بڑھاتا ہے جڑ اس کی بہت گرم ہے قوت دیتی ہے۔"



شناخت

ایک چڑیا ہے خاکی رنگ، پروں پر سیاہ لکیریں ہوتی ہیں، نر کے کنٹھی ہوتی ہے مادہ کے کنٹھی نہیں ہوتی ہے بٹیر کی چار قسمیں بتلائی گئی ہیں ایک چنک دوسرا گھاگس تیسرا کلغا چوتھا گھاگس کلغا نشان عمدہ کا یہ ہے کہ خدوخال باریک چونچ اور ناخن سیاہ ہوں قد و قامت دراز جوڑ بند ہاتھ پیر کے مضبوط ہوں بٹیر خریف کے موسم میں بہت ہوتا ہے اور ربیع کے موسم میں کم۔

بعض کہتے ہیں کہ بٹیر بادل کی گرج سن کر مر جاتا ہے اور اسی وجہ سے قتیل الرعد کہلاتا ہے مگر یہ بات درست نہیں ہے۔

شرح قانون میں لکھا ہے کہ

"قتیل الرعد بڑا ڈرپوک پرندہ ہے مگر آدمی سے مانوس بھی جلد ہو جاتا ہے۔"

بعض نے لوے کو بٹیر کی قسم میں لکھا ہے مگر وہ جداگانہ ہے اس کے پاؤں میں تیتر کی طرح کانٹے ہوتے ہیں اور لڑانے کے لئے پالتے ہیں بٹیر سے ذرا ہی چھوٹا ہوتا ہے لیکن اس کو کوئی بٹیر کی قسم سے نہیں گنتا ہے۔

مزاج

گرم وخشک دوسرے درجہ میں۔

فوائد

اس کو پکا کر کھانے سے جگر اور تلی اور گردے کے سدّے کھلتے ہیں قوت ہاضمہ بڑھتی ہے بواسیر ریحی اور معدے کے نفخ اور استسقا کو نفع پہنچاتا ہے، پیشاب اور خون حیض جاری کرتا ہے، اس سے خون زیادہ بنتا ہے بدن کو فربہ کرتا ہے، بشرے کو نرم کرتا ہے گردے اور مثانے کی پتھری کو نکال دیتا ہے سردی کے درد مفاصل کو نافع ہے زلق الامعا اور ذرب کو فائدہ دیتا ہے خاص کر سنگدانہ اس کا اس کام کے لئے بہت نافع ہے جن عورتوں کو بچہ پیدا ہوا ہو ان کو اس کا شوربہ دینا چاہیے نہایت فائدے مند ہے اس کے گوشت میں خاصیت ہے کہ رقت قلب پیدا کرتا ہے۔

خصوصاً اس کے دل میں خاصیت بہت زیادہ ہے اس کا گوشت عورتوں کی باہ کو جوش میں لاتا ہے اس کے گوشت کا قلیہ شوربے دار کباب سے بہتر اس کے انڈے بچوں کو کھلانا چاہیے جلد بولنے لگتے ہیں اس کا خون کان میں ڈالنا کان کے درد کو رفع کرتا ہے اس کی بیٹ کا لیپ کلف اور نمش کو کھولتا ہے اس کے پر کی دھونی بخار کو دور کرتی ہے اس کے پتے کو ہر روز دو جو کی مقدار میں چاٹنے سے مرگی جاتی رہتی ہے ایک عدد بٹیر کو بھون کر آلائش بھی صاف نہ کی جائے جس کو پاگل پن کا کتے نے کاٹ لیا ہو کھلائی جائے بہت مفید ہے۔

وید کہتے ہیں کہ

"بٹیر کا گوشت کھانے سے کھانے کی خواہش پیدا ہوتی ہے تپ اور اخلاط ثلثہ کے فساد کو مٹاتا ہے۔"

حکیم شریف خاں نے لکھا ہے کہ

"اس کا گوشت کمزوروں کے لئے بہت موافق ہے۔ بیماروں کے لئے بھی بہت مناسب ہے قبض پیدا کرتا ہے اس کا گوشت زیادہ استعمال

کرنے سے دردسر پیدا کرتا ہے گرم مزاج والوں کے لئے بھی موافق نہیں ہے۔"

غرض یہ کہ بٹیر کا گوشت لطیف اور باہ کے لئے مفید بتایا گیا ہے۔

بجورا

شناخت

اس کا درخت کاغذی لیمو کے مشابہ ہوتا ہے اس کے تمام اجزا طب میں مستعمل ہیں لفظ ترنج بولا جاتا ہے تو پھل مراد ہوتا ہے جو گول درازی مائل ہوتا ہے پوست زرد رنگ اور تلخ ہوتا ہے اندر کا گودا سفید اور موٹا اور تھوڑا شیریں ہوتا ہے اس کے گودے کے اندر ترشی کی پھانکیں ہوتی ہیں ہندوستان کا ترنج شیریں ہوتا ہے۔

بعض کتب میں لکھا ہے کہ بجورا دو قسم کا ہوتا ہے شیریں اور ترش۔ افعال دونوں کے قریب قریب ہیں مگر ترش زیادہ فائدہ دیتا ہے شیریں اور ترش دونوں میں زرد رنگ اور تلخ مزہ پوست کے اندر سفید رنگ دلدار گودا ہوتا ہے جس کے مزے میں ذرا سی شیرینی ہوتی ہے لحم اترج اور گوشت ترنج اور بجورے کا گودا اور پیدا بالنگ اور تخم اترج یہی ہے اس کے اندر سفید پودوں میں پھانکیں ہوتی ہیں ترش قسم کی پھانکون میں ترش گودا نکلتا ہے اور شیریں قسم میں شریں گودا نکلتا ہے۔

اسحاق بن سلیمان نے کہا ہے کہ بجورا دو قسم کا ہوتا ہے:

۱۔ پھیکا ضعیف شیرینی رکھتا ہے۔

۲۔ ترش مزہ۔

بعض کا بیان ہے کہ فارسی میں چھوٹی قسم کو ترنج اور بڑی قسم کو بالنگ کہتے ہیں اسکندریہ اور اس کے بعض علاقوں میں ایسا ترنج پایا جاتا ہے کہ اس کے بیج طولانی صنوبری شکل سفید چھلکے میں ہوتے ہیں جن کا گودا سفید اور مزاہ تھوڑا تلخ ہوتا ہے اس کے پتے کاغذی لیموں

کے پتوں سے بڑے ہوتے ہیں پھول سفید اور پتیاں طولانی ہوتی ہیں جن میں خوشبو آتی ہے بعض جنگلوں میں خودرو بھی بجورے کا درخت ہوتا ہے اس کا پھل دیر تک پیڑ میں ٹھہر سکتا ہے یہاں تک کہ دوسرے موسم کا پھل لگنے تک رہ جاتا ہے۔

مزاج

پہلے درجہ گرم اور دوسرے درجہ میں خشک۔

فوائد

بجورے کی ترشی گرم مزاج والے مریض کے دل کو تقویت دیتی ہے گرمی کو بجھاتی ہے، گرم مزاجوں کے لئے مقوی باہ ہے کھانے کی خواہش پیدا کرتی ہے صفرا اور خون کی حدت کو توڑتی ہے غم ورنج کو جس کا باعث صفرا ہو دور کرتی ہے پیاس کو بجھاتی ہے اور احشا کی گرمی مٹاتی ہے خفقان گرم کو نافع ہے دل اور معدے کے التہاب کو دور کرتی ہے قابض ہے پرانے دستوں پرانی صفراوی قے اور یرقان کو دور کرتی ہے اس کو لگانے سے داد اور جھائیں جاتی رہتی ہیں کیونکہ اس میں جلا بہت ہوتی ہے معدے کی حرارت کا مقابلہ کرنا اس کے خواص میں ہے۔

گرم مزاجوں کے معدے کو قوت دیتی ہے اور معدے میں جو کچھ صفرا پیدا ہو گیا ہو دور کرتی ہے لطافت پیدا کرتی ہے اس کے چھلکے اور گودے میں غذائیت ہے اس کی ترشی میں ذرا بھی غذائیت نہیں ہے اور نہ اس کے بیجوں میں غذائیت ہے اس کی ترشی لگانے سے کپڑے سے روشنائی کا داغ چھوٹ جاتا ہے لکھے ہوئے پر لگانے سے حروف جلد زائل کر دیتی ہے۔ اس کے کھانے سے صفراوی مالیخولیا اور وسواس کو فائدہ ہوتا ہے ذہن اور حافظہ کی تیزی بڑھتی ہے دماغ کی طرف بخارات بڑھتے ہوں تو اس کو روکنے کے لئے اچھی دوا ہے اس کے کھانے سے خمار دور ہوتا ہے اس کی ترشی صفرا کو معدے اور آنتوں کی طرف رجوع ہونے سے روکتی ہے۔

اس کو آنکھوں میں لگانے سے آنکھوں کی زردی جو یرقان سے ہو دور ہو جاتی ہے یہ ہر قسم کے جگر کے دستوں کو بند کرتا ہے اگر بلغم کی وجہ سے سانس لینے کے اعضا میں تنگی آجائے تو اس کے پانی کے غرغرہ کرنے سے چوڑے ہو جاتے ہیں اس کا رب صفراوی قے کو روکتا ہے

اور معدے کے اجزا کو قوت دیتا ہے بھوک بڑھاتا ہے اس کے پانی سے مرد کی قوت باہ کم ہو جاتی ہے تندی اور شہوت کم ہو جاتی ہے اس کی ترشی نقرس اور عرق النسا کو مفید ہے۔

وید کہتے ہیں کہ

''بجورا کھٹا شیریں بھوک لگانے والا ہضم ہونے میں ہلکا ہوتا ہے۔''

برفی

فوائد

ایک قسم کی مٹھائی ہے جو کھانڈ اور مادے سے بنتی ہے بعض اس میں کھوپرہ بھی ڈالتے ہیں وضع اس کی مربع ہوتی ہے گرم وخشک ہے مگر حکیم نجم الغنی خاں رامپوری کہتے ہیں کہ

''میرے نزدیک گرم ہونا چاہیے سینے اور پھیپھڑے موافق ہے کھانسی اور خلط بلغمی کو مفید بدن کو فربہ کرتی ہے معدے کی طرف مواد نہیں گرنے دیتی معدے کو نافع ہے۔''

نفائس اللغات میں لکھا ہے کہ

''یہ فارس میں صابونی کہلاتی ہے۔''

یہ غلطی ہے اس لئے کہ صابونی ایک اور شیرینی ہے اس میں دودھ یا مادے کا نام نہیں ہوتا ہے بلکہ شکر کو پانی میں حل کر ملائم آگ پر قوام کر لیتے ہیں یہاں تک کہ سخت ہو جاتا ہے اور جب ہاتھ سے اٹھاتے ہیں تو اُٹھ نہیں سکتا پھر اس کو مار کر خشک اور سرد کر کے گول اور چپٹی ٹکیا کاٹ لیتے میں یہ نہایت سفید ہوتی ہے کبھی خوشبو کے لئے دانہ الائچی بھی ڈال دیتے ہیں غرض یہ کہ ہندوستان کی ایک معروف اور مشہور مٹھائی ہے ہر شخص بڑی رغبت سے کھاتا ہے۔

بڑھل

شناخت

اس کے درخت کماؤں، سکم، پوربی بنگال، پچھمی گھاٹ اور سیلون وغیرہ کئی ملکوں میں

ہوتے ہیں اس کے درخت کی اونچائی تقریباً پچاس ساٹھ فٹ ہوتی ہے اس کے تنے کی گولائی بڑی ہوتی ہے اس کی چھال آدھ انچ موٹی ہلکے یا دھندلے یا سفید رنگ کی اور کھردری ہوتی ہے اس میں دراریں نہیں ہوتی ہیں اس کی چھوٹی ڈالیوں اور پتوں کے نیچے بھورے رنگ کے روئیں ہوتے ہیں پتوں کا اوپر حصہ چکنا ہوتا ہے پھاگن میں اس کے پھول لگتے ہیں اس کا پھل بھدا گول اور بے ڈول ہوتا ہے یہ پک کر زرد سرخی مائل ہو جاتا ہے گودا بھی زرد ہو جاتا ہے مزہ چاشنی دار ہوتا ہے اور بعض میں شیرینی ترشی پر غالب ہوتی ہے اور بعض میں ترشی شیرینی پر غالب ہوتی ہے یہ جتنا پکتا ہے اتنی ہی شیرینی ترشی پر غالب آتی جاتی ہے اور جو برخلاف اس کے ہوتا ہے اس میں ترشی زیادہ ہوتی ہے اس کے گودے کو قلیے میں ڈالتے ہیں اور خالی بھی پکاتے ہیں بڑہل جتنا عمدہ ہوتا ہے اتنے ہی بیج کم ہوتے ہیں بیجوں کی گری سفید ہوتی ہے اس کی جڑ اور لکڑی دونوں میں سے پیلا رنگ نکالا جاتا ہے۔

مزاج

کچا سرد ہے پکا ہوا گرم۔

فوائد

بڑہل کا کچا بھی ثقیل اور بلغم پیدا کرتا ہے صفرا کو دور کرتا ہے ریاح پیدا کرتا ہے پختہ دل و معدہ کو قوت دیتا ہے اس کے زیادہ استعمال سے بلغمی بخار پیدا ہوتا ہے منی اور بھوک کم ہو جاتی ہے باہ میں بھی ضعف آ جاتا ہے اس لئے ایسے لوگوں کو بچنا چاہیے جن کا مزاج بلغمی ہو، زیادہ کھالیا گیا ہو تو دیر میں ہضم ہوتا ہے۔

ترشی کی وجہ سے صفرا کی تیزی کو کم کرتا ہے، اس کے بیج قابض ہوتے ہیں بعض نے لکھا ہے کہ بچوں کو اس کے بیج کھلانے سے قبض رفع ہو جاتا ہے، اس طرح دینا چاہیے کہ ایک دانہ یا دو دانے ماں کے دودھ میں پیس کر پلا دیں یہ بیج بچوں کے مسہلات میں ہیں اور اہل بنگالہ کے استعمال میں رہتے ہیں بچوں کو دستوں کے لئے اس کے درخت کا دودھ بھی کسی مناسب دوا کے جوشاندے کے ساتھ دیتے ہیں بعض نے کہا ہے کہ اس کے درخت کی چھال

تپ دفع کرتی ہے۔

وید کہتے ہیں کہ

''اس کا کچا پھل گرم ہے ہضم ہونے میں بھاری ہے نفخ پیدا کرنے والا اور منی اور قوت ہاضمہ اور بھوک کو تباہ کرنے والا ہے اور آنکھوں کو نقصان پہنچانے والا ہے اس کا پکا ہوا پھل میٹھا کھٹا دست آور طاقت کو بڑھانے والا ہاضمہ قوی کرنے والا اور ریاح صفراوی کو مٹانے والا ہوتا ہے بلغم اور ہاضمہ کو بڑھاتا ہے اس کے درخت کی چھال کو سپاری کی جگہ استعمال کرتے ہیں۔''

بڑی

فوائد

اس کو پکوڑی یا مونگچی کہتے ہیں۔

ارد و مونگ کے آٹوں میں گرم مصالحہ و ہینگ ملا کر گوندھ کر گولیاں سی بنا لیتے ہیں، خشک کر لیتے اور پکا کر استعمال میں لاتے ہیں بعض لوگ گوشت قیمہ بھی داخل کرتے ہیں اس طرح بناتے ہیں کہ دال کو لے کر پانی میں بھگو دیتے ہیں جب دال پھول جاتی ہے تو چھلکے اُتار کر پتھر پر پیس کر ہاتھ سے لت کر کے رکھ دیتے ہیں تاکہ خمیر ہو جائے پھر تھوڑی سی سیاہ مرچ اور سیاہ زیرہ پیس کر ملا کر چھوٹی چھوٹی گولیاں بنا لیتے ہیں۔

بعض لوگ تھوڑی ہینگ بھی ملاتے ہیں خاص کر اُرد کی بڑیوں میں، کیونکہ وہ بہت نفاخ ہے اور سفید کپڑے پر خشک کر کے احتیاط کے ساتھ پکاتے ہیں بعض گوشت کے ساتھ اور بعض میتھی کے ساگ کے ساتھ اور کبھی دوسری ترکاری کے ساتھ گراں اور دیر ہضم ہے مقوی اور مبہی ہے منی کو زیادہ کرتی ہے کھانے کے بعد جوتے ہو جاتی ہے اس کے استعمال سے جاتی رہتی ہے بواسیر کو نافع ہے بلغم صفرا اور ریاح کو دور کرتی ہے پیاس کو تسکین دیتی ہے گرانی مٹاتی ہے

بھوک بڑھاتی ہے مگر یہ اوصاف مونگ کی بڑیوں میں ہوں گے ورنہ اُرد کی بڑیاں بہت ثقیل ہوتی ہیں نفخ اور ریاح پیدا کرتی ہیں اور دیر میں ہضم ہوتی ہیں ہینگ اور گرم مصالحہ سے اس کی اصلاح اگرچہ کچھ ہو جاتی ہے مگر بالکل اُرد کی تاثیر نہیں مٹ سکتی البتہ مسمی اور مولد منی ضرور ہے۔

اعضا کو قوت بھی دیتی ہے۔ مریضوں کے لئے مونگ کی بڑیاں مناسب ہیں مگر یہ بھی دیر ہضم ہیں، خلط صالح پیدا کرتی ہیں کثیر الغذا ہیں گرم مزاج والے اور تیز پتوں میں نفع پہنچاتی ہے اگرچہ خشکی پیدا کرتی ہیں کھانسی اور گرم نزلہ میں ان کا استعمال مناسب ہے۔ سرد مزاجوں بڈھوں اور مرطوب معدے والوں کو بغیر گرم مصالحہ اور گوشت کے نہ دینا چاہیے، کشمیر کی بڑیاں بہت نازک اور لذیذ ہوتی ہے۔

ان کو بنانے کی ترکیب یہ ہے کہ مقشر اُردوں کا آٹا پیاز و لہسن ایک ایک سیر نمک پون پاؤ ان سب کو لے کر اوّل پیاز اور لہسن کو چھیل کر باریک پیس لیں پھر ان کا پانی نچوڑ کر ارد کے آٹے میں ملا کر اور نمک داخل کر کے کسی برتن میں بھر کر منہ ڈھک کر رکھ دیں تا کہ خمیر ہو جائے اور کچھ ترشی آ جائے پھر پاؤ بھر سوکھا دھنیا آدھ پاؤ سفید زیرہ آدھا پاؤ سیاہ زیرہ آدھ پاؤ سیاہ مرچ لے کر اوّل دھنیے کو تھوڑا بھون لیں پھر ان سب کو بھی پیس کر اس آٹے میں ملا کر آدھ آدھ پاؤ کی ٹکیاں بنا لیں اور دھوپ میں سکھا لیں اگر تھوڑا زعفران پیس کر ملا لیں تو بہت بہتر ہو جاوے۔

﴿بکری﴾

شناخت

مشہور چوپایہ ہے عمدہ ایک برس کا ہوتا ہے اس کی دو قسمیں ہیں اہلی اور پہاڑی، ایشیا کے کوہستانی اطراف میں پہاڑی بکریاں کثرت سے پائی جاتی ہیں، اہلی یعنی خانگی بکریوں کی بہ نسبت ان کا قد بڑا اور سینگ لمبے ہوتے ہیں بکری کی بو ہمیشہ خصوصاً نر و مادہ کے جفت ہونے کے ایام میں تیز ہو جاتی ہے مادہ ساڑھے چار مہینہ گابھن رہ کر دو تین کبھی چار بچے دیتی ہے سریانی بکری کے کان بہت لمبے ہوتے ہیں ان کے سینگ چھوٹے اور خم دار ہوتے ہیں اور

ان کے بدن کا بال لمبا اور گھنا ہوتا ہے۔

مزاج

گرم وتر ہے (گوشت)

فوائد

دنبے کے گوشت سے جو عرب کی بھیڑ ہے بکری کا گوشت خوبی میں کم ہے مگر ہندوستانی بھیڑ کے گوشت سے ہر طرح بہتر اور افضل ہے اور کثیر الغذا ہے اس سے عمدہ کیموس بنتا ہے خون لطیف پیدا ہوتا ہے گرم مزاج والوں کے لئے موافق ہے مریضوں کے لئے اور خاص کر گرم مزاج والوں اور سل کے مریضوں کے لئے اس سے بہتر کوئی گوشت نہیں گرم ملکوں میں اس کا کھانا اچھا ہے۔ رازی نے ایک جگہ لکھا ہے کہ

''جن کے بدنوں میں التہاب ہو یا محنت کم کرتے ہوں ان کو بکری کا گوشت کھانا چاہیے اس سے امتلا بہت ہی کم واقع ہوتا ہے۔ جس شخص کے جسم میں پھوڑے نکلا کرتے ہوں بخار اور گرم امراض پیدا ہو جاتے ہیں اس سے بہتر کوئی گوشت نہیں جہاں تک ممکن ہو موٹی بکری کا گوشت کھانا چاہیے۔ دبلی بکری کا گوشت خراب ہے بوڑھی بکری کا گوشت بہت ہی خراب ہوتا ہے۔ ایک تو بہت دیر میں ہضم ہوتا ہے کیونکہ اس میں رطوبت فضلیہ ہیں یہی حال دبلی بکری کے گوشت کا ہے اس کے حلوان یعنی چالیس روز کے بچے کا گوشت لاغر اور ضعیف کے لئے بے حد نفع بخش ہے اور موافق ہے کیونکہ اس میں حرارت کم ہوتی ہے کسی عضو کو چوٹ پہنچے تو بکری کا گوشت تازہ گرم باندھنے سے نفع ہوتا ہے اگر کسی کے کوڑے لگے ہوں تو صدمہ رسیدہ عضو پر اس کی تازہ کھال لپیٹنے سے بہت افاقہ ہوتا ہے کوڑے کا اثر جاتا رہتا ہے بکری کے بچے کے سر کا چمڑا گرما گرم مریض سرسام کے سر پر باندھنے سے

بہت فائدہ ہوتا ہے اس کے بھیجے کے لیپ سے دماغ پر تری پیدا ہوتی ہے اعضا کی سختی جاتی رہتی ہے آنکھ میں درد ہو تو بکرے کا حرام مغز لگانے جاتا رہتا ہے اس کا پتا آنکھ میں لگانے سے جالا کٹ جاتا ہے رتوندی بھی اس کے لگانے سے جاتی رہتی ہے اگر بکری کے پتے میں تازہ سونف کے اجزا کا رس ملا کر آنکھ میں لگایا جائے تو بینائی میں قوت آجاتی ہے ابتدا میں اس کے استعمال سے موتیا بند کو بھی فائدہ پہنچتا ہے اس کا پت جلا کر روغن زیتون میں ملا کر بھوؤں پر لگانے سے بال کثرت سے پیدا ہوتے ہیں بکرے کا پتا ناک میں ٹپکانے سے مرگی جاتی رہتی ہے اور شہد میں ملا کر قرح پر لگانے سے درد جاتا رہتا ہے۔ دوالی اور دار الفیل پر اس کے لگانے سے بے حد فائدہ ہوتا ہے بکری کا جگر آگ پر بھونیں اور سر کو اس کے دھوئیں پر رکھیں اس سے رتوندھی جاتی ہے اس کی کلیجی بھون کر کھانے سے دست بند ہو جاتے ہیں بکرے کی نہایت محلل ہے اس کی مینگنی گرمی ہو خشکی اور جلا پیدا کرتی ہے مملل ہے ہر ایک قسم کے سیلان خون کے لئے مستعمل ہے اس کو نیم سوختہ کر کے سرکے میں ملا کر بالخورے کے مقام پر لگانے سے بال اُگ آتے ہیں۔"

وید کہتے ہیں کہ

"بکری کا گوشت تر اور گراں ہے ہضم کے وقت سبک ہے منی زیادہ کرتا ہے تشنگی کو تسکین دیتا ہے تپ دور کرتا ہے پسینہ لاتا ہے کھانسی دور کرتا ہے پیٹ بڑھ جائے تو اسے بھی چھانٹ دیتا ہے آنتوں کے فتق کو مفید ہے۔"

بکری کا دودھ

شناخت

اس میں مائیت غالب ہوتی ہے بعض کے نزدیک جیثیت زیادہ ہے سرخ رنگ کی

بکری کا دودھ بہتر مانا گیا ہے۔

مزاج

تھوڑا سا گرم ہے۔

فوائد

بکری کا دودھ پینا منہ سے خون کو، کھانسی اور سل اور پھیپھڑے کے زخم کو، حلق کی خراش اور مثانے کے زخم کو، اور خناق کو مفید ہے مدر بول ہے دماغ کی خشکی اور بے خوابی دفع کرتا ہے اس سے غرارہ کرنا امراض حلق کو بالخاصہ مفید ہے حلق اور تالو اور کوؤں میں ورم پیدا ہو جاوے تو بکری کے دودھ سے غرارہ کرنا چاہیے بکری کے دودھ کو ناک میں سونگھنا دماغ کی خشکی مٹاتا ہے اور بے خوابی کو دور کرتا ہے اگر بکری کے دودھ میں کپڑا تر کر کے سر پر رکھیں تو خشکی اور بے خوابی کے لئے بہت مفید ہے بکری کا دودھ امراض دل خفقان غم وسواس اور وحشت مزاج کو فائدہ دیتا ہے امراض مثمیہ دور ہوتے ہیں تازہ دودھ زیادہ مناسب ہوتا ہے اور گرما گرم پینا چاہیے جوان اور تندرست بکری کا دودھ استعمال کرنا چاہیے بوڑھی بکری کا دودھ نہیں مگر گرما گرم دودھ پینے سے قبض دور ہو جاتا ہے پاخانہ ملائم اور باہ کو قوت پہنچاتا ہے پیشاب زیادہ لاتا ہے عورت کے ساتھ زیادہ صحبت کرنے کے نقصان کو دفع کرتا ہے اگر خشکی و گرمی سے عرق النسا کا درد پیدا ہو جاوے تو بکری کا دودھ استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

روفس نے کہا ہے کہ

"گائے کے دودھ کی بہ نسبت اس سے دست کم آتے ہیں۔"

طبری نے کہا ہے کہ

"دستوں اور گرمی کے بخاروں کو دفع کرتا ہے۔"

دیسقوریدوس نے کہا ہے کہ

"بکری کے دودھ کے نقصانات پیٹ کے لئے دوسرے دودھوں سے کم ہیں اس لئے معدے کے موافق ہے بکری کا دودھ سرد مزاج والوں

کو ناموافق ہے نفخ پیدا کرتا ہے اس کی کثرت سے ڈکاریں اور جمائیاں آنے لگتی ہیں جیٹھ اور بیساکھ میں تپ آئے تو اس دودھ کے استعمال سے فائدہ ہوتا ہے تپ دق اور گرمی کی پرانی تپ کو مفید ہے جس کا مزاج گرم ہو وہ بکری کا دودھ اگر استعمال کرتا ہے تو فربہی بڑھتی ہے جتنی طبیعت برداشت کرے اتنا دودھ استعمال کرنا چاہیے اور جتنا آسانی سے ہضم ہو سکے اتنا لینا چاہیے پونے چار تولہ سے ساڑھے پانچ تولہ تک دودھ میں تولہ ڈیڑھ تولہ پانی ملا کر ساڑھے تین ماشہ مدبر خوب کلاں کے ساتھ پلانا شروع کریں اور تلیین کی ضرورت ہو تو تولہ ڈیڑھ تولہ شربت بنفشہ بھی ملاتے رہیں اور ہر روز ڈیڑھ تولہ دودھ اور تھوڑا تھوڑا پانی اور شربت اضافہ کرتے رہیں جہاں تک معدے کے موافق آئے جب ضرورت باقی نہ رہے تو بتدریج کم کریں یہاں تک کہ بالکل چھوڑ دیں۔"

ڈاکٹر کہتے ہیں کہ

"بکری میں تپ دق کے جراثیم فوراً اثر نہیں کرتے بکری کا دودھ اس لئے نہیں استعمال کیا جاتا کہ اس میں قدرے بو پائی جاتی ہے۔"

ایک جرمن ڈاکٹر کی رائے ہے کہ

"بکری کے دودھ سے گرمی کے اجزا نابود ہو سکتے ہیں عورت کے دودھ میں جس قدر اجزا ہوتے ہیں جن سے ہڈی اور خون بنتے ہیں اسی قدر بکری کے دودھ میں ہوتے ہیں۔"

وید کہتے ہیں کہ

"بکری کا دودھ اشتہا پیدا کرتا ہے پیاس بجھاتا ہے صفرا اور بلغم کو دور کرتا ہے بدن کو صاف کرتا ہے اسہال اور تپ کو نافع ہے قوت دیتا ہے بدن کو موٹا کرتا ہے گرمی خون کم کرتا ہے کان میں ڈالنے سے کان کا درد دور ہو

جاتا ہے جو بکری ببول وغیرہ کھاتی ہے اس کا دودھ تمام بیماریوں کے لئے مفید ہے جنگلی بکری کا دودھ چہرے کا رنگ نکھارتا ہے مگر کسی قدر بادی ہے آنکھوں کے موافق ہے، کھانسی بلغم کو نافع ہے۔''

بداری کند

شناخت

ایک گول جڑ ہے کدوئے شیریں کی طرح، جس کو شکر کدو اور کولا اور میٹھا کدو کہتے ہیں اس کی جڑ گول کدو کی جڑ سے چھوٹی اور اس کے برابر بلکہ اس سے بڑی بھی ہوتی ہے پوست اس کا موٹا اور گودا سفید ہوتا ہے اس کو زمین سے کھود کر ٹکڑے کر کے خشک کر کے رکھ لیتے ہیں اس کے درخت کے بیل ہوتی ہے گول کدو کی بیل کی طرح اس کے پھول اور پتے بھی اسی کی مثل ہوتے ہیں مگر پھول اس کے پھول سے چھوٹے ہوتے ہیں اس کی جڑ بہت گہرے میں ہوتی ہے اس کا مزہ شیریں تیز اور تلخ ہوتا ہے۔

بداری کند ہندوستان کے گرم حصوں میں بنگال اور آسام سے سیلون تک ہوتا ہے برسات میں اس کی بیجنی پھول لگتے ہیں۔

مزاج

گرم و تر

فوائد

بداری کند شیریں چکنا بھاری اور مبہی اور مقوی اعضا ہے مدر بول ہے اس کی بڑی جڑ خون کو صاف کرنے والی جڑ چڑاہٹ مٹانے والی اور دودھ بڑھانے والی ہوتی ہے بداری کند کی پھنکی دودھ کے ساتھ دینے سے عورتوں کا دودھ بڑھتا ہے اس کو سکھا کر پیس کر ایک ماشہ شہد میں ملا کر بچے کو چٹانے سے اس کی کمزوری جاتی رہتی ہے۔ اس کے اور دار فلفل کے سفوف کو شہد میں

ملا کر چٹانے سے بچوں کا ہاضمہ بڑھاتا ہے بچے کا بدن مضبوط کرنے کے لئے بداری کند کے سفوف کو مویز منقی میں ملا کر دینا چاہیے۔

بداری کند کو گھی کھانڈ کے ساتھ چٹانے سے عورتوں کا خون حیض کا ضرورت اور مقدار سے زیادہ جانا بند ہو جاتا ہے بداری کند کے سفوف کو گھی میں بھون کے شکر سفید ملا کر اس کی پھنکی کے اوپر سے دودھ پلا دینے سے بدن میں قوت آتی ہے۔ جس کے طحال میں ورم آ گیا ہو اس کو اس کے سفوف کی پھنکی دینی چاہیے اس سے دست آ جاتے ہیں جگر کے بڑھ جانے میں اس کے استعمال میں بہت فائدہ ہوتا ہے اس کے رس میں شہد ملا کر پلانے سے صفرا کا درد مٹتا ہے اس کو دودھ کے ساتھ پیس کر شیرہ نکال کر شکر ملا کر عورت کو پلانے سے دودھ بڑھ جاتا ہے۔

اس کے رس میں دودھ ڈال کر اونٹا کے پلانے سے یا اس کے رس میں بھینس کا بھی ملا کے پلانے سے جوع البقر کا عارضہ مٹتا ہے اس کے سفوف کو اسی کے رس میں بھگو کر خشک کر کے گھی اور شہد کے ساتھ کھانے سے بدن میں طاقت آتی ہے گرم دودھ کے ساتھ اس کے سفوف کی پھنکی ہمیشہ لینے سے طاقت بڑھتی ہے اور بڑھاپا جلدی نہیں آتا ہے۔ سوزاک اور گرم شکم کو مفید ہے دافع باد و بلغم اور صفرا ہے بعض کے نزدیک صفرا اور باد کو بڑھاتا ہے۔



بڑا

فوائد

ایک غذا ہے بناتے اس طرح ہیں کہ مونگ یا ارد پانی میں بھگو دیتے ہیں اور دال بھیک جانے کے بعد چھلکے اُتار کر پیس لیتے ہیں نمک اور پیاز اور ادرک باریک کر کے اور مرچ سرخ لونگ دار چینی اور الائچی کے دانے پیس کر اور زیرہ بغیر پسا ہوا بقدر ضرورت ملا کر ہاتھ سے خوب ٹکر ٹکیاں بنا کر یا گھی میں تل لیتے ہیں اور دہی یا چھاچھ میں ملا کر یا بغیر ان کے کھاتے ہیں کبھی کبھی ہینگ بھی ملاتے ہیں جس سے نفخ دور ہو جاتا ہے اگر ایسا کریں کہ اوّل ٹکیاں بنا کر نمک اور پیاز وغیرہ مصالحہ اوپر برک کر ہاتھ سے چپکا دیں تو بہتر اور بہت مزیدار ہو جاوے یہ نفاخ اور دیر

ھضم ہے سرد مزاج والے کے موافق نہیں ہے۔ ہندوستان کے تقریباً ہر پرتکلف کھانوں کے ساتھ بڑے، بڑے اہتمام کے ساتھ پیش کیے جاتے ہیں اور بیحد لذیذ ہوتے ہیں۔

﴿بھنڈی﴾

شناخت

مشہور ترکاری ہے انگلی کے برابر یا اس سے لمبی اور اس سے چھوٹی بھی ہوتی ہے موٹائی انگوٹھے کے برابر اور اس سے پتلی بھی ہوتی ہے۔ اس کے چار پانچ پہلو ہوتے ہیں اس کے اندر سفید اور گول بیج نکلتے ہیں لعاب اس میں بہت نکلتا ہے اسی لئے پکی بھون کر پکا کر کھاتے تنہا اور گوشت کے ساتھ بھی پکا کر کھاتے ہیں اس کی تین قسمیں بتائی گئی ہیں:

۱۔ ایک بستانی جو مشہور و معروف ہے اس پر باریک باریک کانٹے ہوتے ہیں جو بدنوں کو لگتے ہیں اور خارش پیدا کرتے ہیں اور بعض پر کانٹے نہیں ہوتے ہیں جس پر کانٹے ہوتے ہیں وہ مزیدار ہوتی ہے۔

۲۔ دوسرے کپور بھنڈی اس پر کانٹے نہیں ہوتے عمدہ اور خوشبودار ہوتی ہے اس میں کافوری خوشبو آتی ہے بکسی اور کسی قدر تلخ مزہ ہوتی ہے۔

۳۔ تیسرے جنگ کی ایک خاص قسم کی خوشبو بھنڈی ہے جس کے خشک بیجوں سے مشک کی سی خوشبو آتی ہے اس کی ترکاری مزیدار نہیں ہوتی لیکن بطور عمدہ خوشبو کے اس کے بیجوں کا سفوف شیر برنج میں چھڑکا جاتا ہے اور پان میں بھی لوگ اسے استعمال کرتے ہیں اس کی کاشت کا موسم وہی ہے جو اور معمولی بھنڈیوں کا ہوتا ہے باغ سلطانپور، حیدرآباد دکن میں اس کی کاشت سے ٹونک میں بھی ہوتی ہے معمولی بھنڈیوں کا پیڑ خطمی کے درخت کی طرح ہوتا ہے پتے بھی ویسے ہی ہوتے ہیں اس کی شاخوں کا اوپر کا حصہ کسی قدر سرخ ہوتا ہے پھول روئی کے پھول کی طرح زرد رنگ کا ہوتا ہے اور شکل بھی ایسی ہی ہوتی ہے۔

مزاج

سرد ہے۔

فوائد

بھنڈی مولدی منی اور مقوی باہ ہے۔ بعض نے کہا ہے کہ لعاب اس کا مزلق اور مغری ہے قابض ہے اور منضج ہے صفرا اور خون اور منی کو گاڑھا کرتا ہے جن لوگوں کو گرمی کی وجہ سے پیچش ہو جاوے یا تپ آتی ہو تو اس کا شوربہ فائدہ مند ہے آنتوں کی خراش کو دور کرتی ہے پیچش سے آنتوں سے خون آتا ہو فائدہ مند ہے جس کو سنگ گردہ اور خارش مثانہ کا عارضہ ہو تو اسے فائدہ پہنچاتی ہے دیر ہضم اور ثقیل ہے اس سے خون کم بنتا ہے اور سوزاک مٹاتی ہے ریاح پیدا کرتی ہے مدر ہے آنت کے پھوڑے میں اس کا استعمال سودمند ہے پیشاب کی سوزش مٹاتی ہے۔

اس کی جڑ کا سفوف بھی سوزاک کے لئے مفید ہے گرمی و خشکی کی کھانسی کو دور کرتی ہے ورموں اور پھوڑوں کو پکاتی ہے درد کو تسکین دیتی ہے دانتوں میں درد ہو تو اس کو جوش کر کے سرکے کے ساتھ کلیاں کرنے سے فائدہ ہوتا ہے اس کی جڑ اور بیجوں کے سفوف کے ڈالنے سے پانی جم جاتا ہے ان دونوں کو پانی میں جوش کر کے اس پانی سے مقعد کو دھونے سے ورم تحلیل ہو جاتا ہے۔ اس سے بانجھ عورت کے حمل رہ جاتا ہے لیکن اس کو ہمیشہ کھانے سے دماغ کو نقصان پہنچتا ہے اور باد اور بلغم پیدا کرتی ہے صفرا کو دفع کرتی ہے کافور بھنڈی بھی مزیدار ہوتی ہے باد کو دور کرتی ہے کھانسی کو مفید ہے بلغم اور صفرا کو دور کرتی ہے ہاضمہ کو قوی کرتی ہے قبض دور کر کے پاخانہ نرم لاتی ہے۔

وید کہتے ہیں کہ

''بھنڈی معمولی والی قابض ہے منی زیادہ کرتی ہے ہضم میں بھاری، پیشاب اور منی کے اعضا کی جلن مٹانے کے لئے بھنڈی اور اس کے بیجوں کا شربت نہایت مفید ہے یہ مقوی ہے اور صفراوی آدمیوں کے لئے بہت نافع ہے اس درخت کا ہر ایک حصہ خاص کر اس کا پھل ان

سب امراض میں کام آتا ہے جن میں سوزش اور التہاب اور سوئی کے چبھنے کی سی تکلیف ہوتی ہے سوزش اور تکلیف کے ساتھ پیشاب کا اُترنا اور سوزاک بھی اس سے دور ہو جاتا ہے بھنڈی یا اس کے پتوں کا ضماد کرنے سے سوزش مٹتی ہے۔"



شناخت

ایک درخت کا پھل ہے تین قسم کا ہوتا ہے۔

۱۔ شیریں

۲۔ کھٹا

۳۔ کھٹ مٹھا

پشاور کی گھاٹی کشمیر، سکم، بھوٹان اور کھاسیا پہاڑ کانگڑہ میں بھی اس کے پیڑ بہت بوئے جاتے ہیں اس میں سفید اور لال پھول لگتے ہیں پنجاب میں جیٹھ اور اساڑھ میں اس کے پھل پکتے ہیں سب سے بہترین اصفہان کی ہوتی ہے جو بڑی گول نازک شاداب موٹی رس دار اور زیادہ گودے والی ہوتی ہے اور خوب پکی ہوئی ہونا چاہیے۔

مزاج

پہلے درجہ میں سرد وتر ہے۔

فوائد

بہی سے خون کثرت سے پیدا ہوتا ہے اور صالح ہوتا ہے قے کو فائدہ مند ہے پیاس کو بجھاتی ہے اور معدے کو طاقت دیتی ہے اس میں خوشبو اور مبض جو جمع ہیں اس لئے تفریح پیدا کرتی ہے دل معدہ اور جگر اور آنتوں کو قوت دیتی ہے اس کے پانی سے بھوک کھلتی ہے

ہاضمہ قوی ہو جاتا ہے خاص کر جب شہد کے ساتھ استعمال کیا جائے اس کی شراب معدے کو قوت دیتی ہے۔

بلغمی قے کو روکتی ہے بہی کسی حالت میں معدے میں ترش نہیں ہوتی تندرست آدمی یا مریض کھائے بھون کر کھانے سے معدے کو طاقت حاصل ہوتی ہے جگر کے سدے کھولتی ہے اس کو شہد میں پکا کھانا معدے کے لئے زیادہ مناسب ہے اگر بھوک جاتی رہی ہو تو اس سے پیدا ہو جاتی ہے۔ اگر عورتوں کو مٹی کھانے کی عادت ہو جاوے تو بہی سے چھوٹ جاتی ہے سرد، مزاج والوں کو بہی موافق نہیں آتی کہا جاتا ہے کہ بہی کو زیادہ استعمال سے جذام پیدا ہو جاتا ہے اور فم معدہ پر لزع پیدا ہو کر ہچکی پیدا ہونے لگتی ہے اور کبھی رعشہ و قولنج و مروڑ پیدا ہو جاتی ہے اس لئے مناسب ہے کہ اس کو چاب کر فضلہ پھینک دیں اور پانی نگل لیا جائے۔

اس کے کھانے کے بعد پٹھوں کو طاقت پہنچانے والی کوئی چیز کھالی جائے جو بہی پکی نہ ہو اسے نہ کھائیں کیونکہ خراب خون پیدا کرتی ہے ہر قسم کی بہی معدہ کو طاقت دیتی ہے اور قبض پیدا کرتی ہے کچی بہی دست بند کرنے میں مفید ہے اس کو بھون کر کھانے سے پرانے دست بند ہو جاتے ہیں اور آنتوں کا زخم بھر جاتا ہے بریاں سے غیر بریاں قوی ہے اور اگر بہی کو آگ پر تھوڑا بھون لیں یہاں تک کہ سرخ ہو جائے تو بہی کے پھول میں ملا کر ساڑھے تین ماشہ ایسے شخص کو کھلائیں جسے کثرت سے دست آ رہے ہوں اور وہ کسی طرح بند نہ ہو رہے ہوں تو بند ہو جاتے ہیں۔ کبھی بہی کا سولہ حصہ پانی ایک حصہ شہد میں ملا کر نبیذ ان تمام باتوں میں مفید ہے جن امراض میں بہی فائدہ کرتی ہے۔ حاملہ عورت اگر اس کو ہمیشہ پیتی رہے تو پیٹ کے بچے کی حفاظت رہتی ہے بہی پیشاب کا ادار ہے شہد میں پکا کر کھانے سے زیادہ ادار ہوتا ہے۔

خون حیض کو روکتی ہے پیشاب کی سوزش کو دفع کرتی ہے۔ پیشاب کے راستے کے زخم کو دور کرنے کے لئے اس کی پچکاری نافع ہے شیریں بہی میں قبض اور امساک ترش سے کم ہے شیریں کا پانی مقوی زیادہ ہے کھٹی بہی قے کو فائدہ دیتی ہے متلی کو بند کرتی ہے یہاں تک کہ اس کے سونگھنے سے بھی ان باتوں کا فائدہ ہوتا ہے اس کو زیادہ کھانے سے بالعصر دست آتے ہیں خاص کر کھانا کھانے کے بعد ضرور دست لاتی ہے اور حلوے معدہ میں گرم مزاج میں قبض

پیدا کرتی ہے۔قرشی کہتا ہے کہ

"اس کو زیادہ کھانے سے ہچکیاں آنے لگتی ہیں، جس عضو میں قبض پیدا کرنے کی ضرورت ہو اس پر اس کا ضماد بڑا کارآمد رہتا ہے۔"

ویدک کی ایک کتاب میں لکھا ہے کہ "بہی کا لیپ کرنے سے صفرا کے چھالے اور آگ سے جلے ہوئے کی سوزش دور ہو جاتی ہے اس کا پانی قے اور پیاس کے لئے بے حد نافع ہے۔"

بھیڑ

شناخت

ماکول اللحم چوپایہ ہے دوسرے جانوروں کی بہ نسبت بہت کند ذہن ہے بہتر ایک سالہ یا دو سالہ ہوتی ہے گردن اور شانے کا گوشت دوسرے اعضا سے بہتر ہوتا ہے بھیڑ دوسرے حیوانوں کی بہ نسبت اتنی کند ذہن ہوتی ہے کہ اپنے حلال کرنے والے سے بھی وحشت نہیں کرتی پاس کھڑی رہتی ہے چار برس کی بھیڑ کے گوشت سے زیادہ عمر کی بھیڑ کا گوشت نہیں کھانا چاہیے اس لئے کہ غلیظ اور کثیف ہوتا ہے اور خراب خلط بھی پیدا کرتا ہے۔

مزاج

دوسرے گوشتوں کی بہ نسبت معتدل ہے۔

فوائد

اس کا گوشت جلد ہضم ہو جاتا ہے۔عمدہ خون زیادہ مقدار میں بنتا ہے اعضا کو قوت دیتا ہے بدن کو موٹا کرتا ہے آدمی کے بدن کے موافق ہے۔کہتے ہیں کہ بھیڑ کے گوشت میں بکری کے گوشت سے زیادہ غذائیت ہے، گرمی اور تراوٹ بھی اس سے زیادہ پیدا کرتا ہے، شیخ نے اس کے گوشت کو عمدہ بتلایا ہے اور کہا ہے کہ

"بھیڑ کے گوشت میں حرارت لطیف ہے۔"

مگر گیلانی کہتا ہے کہ

"اس کا گوشت خراب ہے ضعیف الغذا ہے اور تر ہے چاہیے کہ اسے خوب گلالیں اور گرم مصالحہ کے ساتھ کھائیں۔"

بھیڑ کا دل جگر اور گردہ آدمی کے دل جگر اور معدے اور گردے کو طاقت دیتا ہے اس کا بھیجا ہمیشہ کھانے سے کند ذہنی آتی ہے اور نسیان غالب آتا ہے، ذبح کرنے کے بعد اس کی گرما گرم چربی نگلنے سے کھانسی اور سینے کا درد اور دمہ اور پیشاب کی سوزش جاتی رہتی ہے ان فائدوں کے لئے اس کی چربی کو جوش کر کے بھی پی سکتے ہیں کسی عضو میں چوٹ کے صدمے سے درد ہو تو بھیڑ کو ذبح کر کے گرم گرم گوشت اس مقام پر باندھیں اور جب ٹھنڈا ہو جائے تو دوسرا گرم گرم گوشت بدل دیں درد جلد دور ہو جاتا ہے۔

بچھو اور سانپ نے کاٹا ہو تو اس کے گوشت کو جلا کر راکھ کو اس مقام پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے اس کے گوشت کی راکھ شراب کے ساتھ پھانکنا پاگل کتے کے کاٹے مریض کو فائدہ ہوتا ہے، اس کے گوشت کی راکھ کو آنکھ میں لگانے سے جالا کٹ جاتا ہے، اس کو سرکہ کے ساتھ بہق پر لیپ کرنے سے آرام ہوتا ہے آنکھ کے درد کے لئے یہ ترکیب بہت فائدہ مند ہے کہ بھیڑ کا قیمہ دونوں ہاتھوں کی مٹھیوں میں بند کریں یہاں تک کہ گرم ہو جائے تو آنکھ اور پیشانی پر ضماد کریں اس کا پتا گرم وخشک ہے بدن کے داغ اس کے لگانے سے جاتے رہتے ہیں تنہا یا شہد کے ساتھ آنکھ میں لگانے سے جالے کو کاٹتا ہے اس کے لیپ سے ہر قسم کا داد مٹتا ہے۔

اس کا گرم گرم خون تر وخشک کھجلی پر لگانے سے بہت فائدہ حاصل ہوتا ہے، جلے ہوئے عضو پر بھیڑ کا خون ڈالنے سے چھالا نہیں پڑتا ہے۔ اس کی مینگنی بہت گرم وخشک ہے اس کے لیپ سے اورام تحلیل ہو جاتے ہیں استسقا کو بھی اس کا لیپ بہت مفید ہے زخموں کو بھرتا ہے موم اور روغن گل کو پگھلا کر اس میں ملا کر لگانے سے آگ کے جلے ہوئے کو نفع ہوتا ہے بھیڑ کی جلی ہوئی ہڈی کا سفوف پھانکنے سے دست اور سیلان خون بند ہو جاتا ہے اس کے کھر کو جلا کر لگانے سے داء الثعلب کو فائدہ ہوتا ہے مگر لوگ بھیڑ کا گوشت کم استعمال کرتے ہیں بہ نسبت بکری کے گوشت کے۔

وید کہتے ہیں کہ

"بھیڑ کا گوشت گراں اور تر اور مقوی اعضا ہے باد اور صفرا پیدا کرتا ہے

بالفعل سردی پیدا کرتا ہے ہضم کے وقت تیز اور شور اور گرم ہوتا ہے۔"

حاصل کلام یہ ہے کہ بکری کے گوشت کی طرح بھیڑ کا گوشت بھی کثرت سے استعمال کیا جاتا ہے خاص کر کشمیر میں بھیڑوں کا گوشت ہی لوگ استعمال کرتے ہیں۔

بھیڑ کا دودھ

شناخت

اس میں جبنیت زیادہ ہے گائے کے دودھ کی بہ نسبت غلیظ بھی ہے بھیڑ کے دودھ میں بساند ہوتی ہے کالی بھیڑ کا دودھ بہتر مانا گیا ہے۔

علامہ گیلانی کے نزدیک بھیڑ کا دودھ ہر ایک جانور کے دودھ سے ہر حالت میں خراب ہے۔

مزاج

گرم و تر ہے۔

فوائد

بھیڑ کا دودھ بدن میں تری پیدا کرتا ہے اور بدن کو فربہ کرتا ہے جو ہر دماغ اور حرام مغز کو اور باہ کو قوت دیتا ہے پھیپھڑے اور آنتوں کے زخم کو اور منہ سے خون آنے کو اور پیچش کو اور ربو کو مفید ہے چہرے کا رنگ درست کرتا ہے بھیڑ کا دودھ سمی دواؤں کی مضرت کو دور کرتا ہے و مضرت جماع کو اصلاح کرتا ہے اگر بھیڑ کا دودھ روغن بادام اور ببول کے گوند کے ساتھ استعمال کیا جائے تو کھانسی کے لئے مجرب ہے تر وخشک کھجلی اور جذام کے لئے مفید ہے۔

وید کہتے ہیں کہ

"بھیڑ کا دودھ شیریں اور چرب ہے قوت دیتا ہے باد اور بلغم کو دفع کرتا

ہے کھانسی کو مفید ہے جو باد کے فساد کے سبب پیدا ہو مگر دیر ہضم ہے سفید بھیڑ کا دودھ بھوک کم کرتا ہے باد کف اور صفرا کو دور کرتا ہے۔"

بعض کہتے ہیں کہ

"بلغم پیدا کرتا ہے بائے اور ضیق النفس اور کھانسی کو نافع ہے سیاہ بھیڑ کا دودھ کھانسی کو نفع دیتا ہے۔ بائے کو دور کرتا ہے سینے کو قوت دیتا ہے۔ صفرا کو دفع کرتا ہے اس کے زور کو توڑتا ہے ہچکی کو مٹاتا ہے باد اور ضیق صفرا اور بلغم پیدا کرتا ہے قراقر اور قولنج بھی پیدا کرتا ہے۔"

غرض یہ کہ بھیڑ کا دودھ مختلف امراض کے دفیعہ کے ساتھ ساتھ غذائیت بھی بخشتا ہے۔

بھینس

شناخت

ایک چوپایہ ہے دو قسم کی ہوتی ہے اہلی و جنگلی، جنگلی بہت قوی ہوتی ہے اس کے سینگ بھی بہت مضبوط ہوتے ہیں اس کے نر کو ارنا بھینسا کہتے ہیں اور شہر نر کو بھینسا بولتے ہیں ارنا بھینسا اس قدر موٹا زبردست ہوتا ہے کہ شیر اور ہاتھی کو مار ڈالتا ہے امریکہ کا جنگلی بھینسا عجب شکل کا جانور ہے اگلا دھڑ بھاری پچھلا بہت ہلکا سر اور شانوں پر لمبے لمبے بال لٹکتے ہیں چھ سات گرہ لمبی داڑھی خم دار سینگ باقی بدن پر نمونے کی مثل جا بجا اون لپٹی ہوئی آنکھیں اُبلی ہوئی سرخ اس قسم کے بھینسے جنگلوں میں بہت تھے کسی طرح ممکن نہ تھا کہ زراعت سلامت رہے آخر کار گورنمنٹ کی طرف سے شکاریوں کا عملہ تیار کیا گیا اور ۹۵ لاکھ بھینسے مار ڈالے گئے اب صرف نمائش اور یادگار کے لئے جا بجا پلے ہوئے ہیں کہتے ہیں کہ بھینس دریا میں بھی ہوتی ہے یہ جانور دریائے رنج میں پایا جاتا ہے دریا کے کنارے پر نکل کر چرتا ہے جب کسی کو آتے دیکھتا ہے تو دریا میں کود جاتا ہے۔

مزاج

سرد وخشک (گوشت)

فوائد

اس کا گوشت غلیظ اور دیر ہضم ہوتا ہے خلط ردی اور سوداوی پیدا کرتا ہے معدے پر ثقل پیدا کرتا ہے جو لوگ محنت ومشقت کرتے ہیں اور جن کا گردہ ضعیف ہو ان کے لئے مفید ہے بھینس کے شیر خوار بچے کا گوشت جس کی عمر دو تین ماہ سے زیادہ نہ ہو غلظت اور ضرر میں کم ہے اس کے بالوں اور سینگ کا دھواں افعی کو بھگاتا ہے اس کے کھر کی راکھ زخم اور تر خارش کو خشک کرتی ہے۔ حال میں ایک چینی مجذوم پر تجربہ ہوا ہے کہ ایک بھینس کو ذبح کر کے فوراً اس کے جسم میں مجذوم کو رکھا دیا گیا ہو اور مریض اچھا ہو گیا ایک تجربہ کار کا قول ہے کہ

"بھینس کے سینگ کا برادہ ایک بتی میں لپیٹ کر سرسوں کے تیل کے ساتھ چراغ میں جلا کر کاجل لے کر اول سات بار اندری جھاڑ دے کر اور ایک دو روز مہلت کر کے وہ کاجل سلائی سے سوزاک والے کی آنکھ میں لگائیں اور چار گھڑی تک چراغ یا شمع کی روشنی آنکھ کے سامنے رکھیں سوزاک کے مریض سے کہہ دیں کہ اس پر نظر جمائے رہے اور پھر سلا دیں صبح کو ایسا ادرار ہو گا کہ سوزاک چاہے نیا ہو یا پرانا بالکل جاتا رہے گا۔"

وید کہتے ہیں کہ

"بھینس کا گوشت شیریں گراں اور دافع فساد ہے نیند بڑھاتا ہے مبہی ہے منی کو پیدا کرتا ہے قوت حافظہ زیادہ کرتا ہے۔"

بھینس کا دودھ

شناخت

گائے کے دودھ کی بہ نسبت زیادہ گاڑھا اور زیادہ چکنائی لئے ہوئے ہوتا ہے اس

میں دہنیت اور جبنیت گائے کے دودھ سے زیادہ ہے۔

مزاج

معتدل ہے مگر غلظت اور رطوبت رکھتا ہے۔

فوائد

بھینس کا دودھ بدن کو فربہ کرتا ہے محرک باہ ہے خاص کر کھانڈ کے ساتھ اکثر اعضا کو قوت بخشتا ہے مفرح ہے خون بہت پیدا کرتا ہے جو خلط بدن میں غالب ہو اس کی طرف اور صفرا کی طرف مستحیل ہو جاتا ہے اگر اس میں کنگھی کی لکڑی جوش کر کے دہی جما کے مصری کے ہمراہ کھائیں تو بواسیر کو نافع ہے بھینس کا دودھ تازہ دوہا ہوا جس میں تھنوں کی گرمی بھی باقی ہو تھوڑی مصری ملا کر سوزاک کے مریض کو پلانا چاہیے کم سے کم تین روز استعمال کرانا چاہیے سات روز حد ہے بعض کو جلد نفع کرتا ہے۔

وید کہتے ہیں کہ

"بھینس کا دودھ شیریں اور خوشبودار ہوتا ہے قوت دیتا ہے مقوی باہ ہے منی کو جماتا ہے طبیعت کو خوش رکھتا ہے بلغم اور مرگی اور سرسام پیدا کرتا ہے نیند لاتا ہے صفرا دور کرتا ہے جوانوں کے موافق ہے بھوک گھٹاتا ہے چرب و گرانی ہے۔"

بعض کی رائے یہ ہے کہ نیند کم کرتا ہے دیر ہضم اور ثقیل ہے۔

بھیجا

شناخت

سب سے بہتر بھیجا پرند کا ہے خاص کر اس پرند کا بھیجا بہتر ہوتا ہے جو پہاڑ پر رہتا ہے چوپایوں میں سب سے بہتر بھیجا اونٹ کا ہے پھر گائے کا بہتر یہ ہے کہ جوان حیوان کا بھیجا

استعمال کیا جائے چونکہ بھیجا اپنی طبیعت کے اعتبار سے سرد تر ہے پس گرم مزاج والے جانور کا ضرور معتدل ہوگا۔

مزاج

سرد و تر ہے۔

فوائد

اگر چہ ہر حیوان کا بھیجا خواص میں مختلف ہے عام طور پر دیر ہضم ہوتا ہے لیکن جب ہضم ہو جاتا ہے تو جوہر دماغ کو قوت دیتا ہے بدن کو فربہ کرتا ہے بلغم اور لزج و سرد خون اور اخلاط غلیظ پیدا کرتا ہے۔ گیلانی کہتا ہے کہ

''اس کو ہمیشہ کھانے سے نسیان کا عارضہ پیدا ہو جاتا ہے۔''

بھونا ہوا بھیجا معدے سے دیر میں تلے اُترتا ہے۔ بعض نے لکھا ہے کہ اس میں قوت تریاقیہ ہے دماغ اور باہ کو طاقت دیتا ہے منی پیدا کرتا ہے ملین شکم ہے آنتوں اور گردے کی خشکی دور کرتا ہے اس کا لیپ دماغ کی خشکی سرسام اور شقاق کے لئے فائدہ مند ہے۔

﴿بورائی﴾

شناخت

ایک غذا ہے بیگن وغیرہ ترکاری کو اُبال کر اور گھی میں بھون کر دہی یا چھاچھ یا انار یا سیب ترش یا انگور خام کے پانی میں ڈالتے ہیں صاحب قاموس کہتا ہے کہ

''بورانیہ ایک قسم کا کھانا ہے جو بوران کی طرف منسوب ہے حسن بن سہل کی بیٹی مامون خلیفہ بغداد کی بی بی تھی۔''

شیخ نے شفا میں لکھا ہے کہ

''بورانیہ پرویز کی بیٹی بوران کی طرف منسوب ہے شاید وہ یہی بورانی ہے جو ہندوستان میں مشہور ہے۔''

فوائد

تیزی و گرمی کو بجھاتی ہے گرم مزاج میں سردی پیدا کرتی ہے گرم مزاج اور گرم موسم کے مناسب ہے جس کو سرکہ وغیرہ ترش چیزوں سے بناتے ہیں وہ صفرا اور خون کی تیزی و سوزش کی تسکین دیتی ہے مگر بوجہ غلظت کے دیر ہضم و ثقیل ہے نفخ قبض اور ریاح پیدا کرتی ہے سینے اور پھیپھڑے اور مثانے اور رحم کو جن میں سردی کا غلبہ ہو مضر ہے۔

بونٹ

مزاج

گرم تر پہلے درجہ میں۔

فوائد

کچے چنے ہوتے ہیں ثقیل ہیں خون صفرا اور بلغم کو بڑھاتے ہیں بدن اور باہ کو قوت بخشتے ہیں مگر ویدا سے قاطع باہ مانتے ہیں بقول صاحب عجائب المخلوقات:

"بونٹ کھانا بوئے دہن کو عمدہ کرتا ہے یعنی گندہ دہنی کو دور کرتا ہے اس کا پلاؤ عمدہ پکتا ہے شہد میں پکے ہوئے بونٹ مقوی باہ اور مقوی بدن ہوتے ہیں۔"

بونٹ کے متعلق وید کہتے ہیں کہ

"سرد وخشک ہے صفرا اور خون اور بلغم بڑھاتا ہے باہ کم کرتا ہے ریاح پیدا کرتا ہے سبک ہے پیٹ پھول جاتا ہے۔"

بیر

شناخت

ایک خاردار درخت کا پھل ہے۔ اس کے درخت کو بیری کہتے ہیں یہ درخت تقریباً

۳۰ سے ۵۰ فٹ تک اونچا ہوتا ہے اس کی گولائی ۶ فٹ سے ۸ فٹ اور کبھی ۱۰ فٹ تک ہوتی ہے اس کی بہت سی شاخیں چاروں طرف پھیلتی ہیں اس کی چھال آدھ انچ موٹی گہری بھوری اور اکثر کالے رنگ کی ہوتی ہے اس میں چھوٹی چھوٹی دراڑیں ہوتی ہیں جو چھال کے پار نکل جاتی ہیں پھاگن اور چیت میں اس کے پرانے پتے گر جاتے ہیں اور نئے نکلتے ہیں۔

اساڑھ اور ساون میں اس کے پتے دوبارہ نکلتے ہیں اکثریت چیت سے جیٹھ تک اس کے پھول آتے ہیں مگر دوسرے موسموں میں بھی پھول لگتے ہیں اس کی ڈالیوں کی انتہا کے حصے لٹک جاتے ہیں اس کی چھوٹی اور بڑی ٹہنیوں میں دو کانٹے لگتے ہیں ان میں ایک سیدھا اور دوسرا مڑا ہوا ہوتا ہے اس کے پتے اوپر کی طرف سے اکثر گہرے رنگ اور چکنے ہوتے ہیں اور نیچے کی طرف سے کچھ سفید ہوتے ہیں شکل میں کچھ لمبے گول ہوتے ہیں اور ہرے اور پیلے پھول لگتے ہیں۔ اس کے پھل گول اور کچھ لمبے ہوتے ہیں اول رنگ ہرا ہوتا ہے پک جانے پر زرد اور نارنجی یا لال رنگ کے ہو جاتے ہیں بہتر وہ ہے جو بڑا ہو گودا اس میں زیادہ ہو پکا اور شاداب ہو رنگ اس کا زرد یا سرخ ہو گٹھلی چھوٹی ہو مزہ شریں ہو کھٹ مٹھا اور ترش بھی ہوتا ہے بیر بہت قسم کا ہوتا ہے قلمی بھی ہوتا ہے۔ قلمی بیر جب پک جاتا ہے تو درمیان سے پھٹ جاتا ہے، خوب شیریں مزیدار اور شاداب بڑا اور موٹا ہوتا ہے اگر بیری میں سیب کے درخت کا پیوند لگا دیا جائے تو بڑے میٹھے ہوتے ہیں۔ بیروں کی گٹھلی سخت ہوتی ہے اور اس میں اکثر دو مینگیں نکلتی ہیں، اس کے درخت میں ایک قسم کا گوند نکلتا ہے، اس کی چھال میں سے لال رنگ نکالا جاتا ہے بیر کی گٹھلی کی مینگ میں سے تیل نکالا جاتا ہے اس کا پتا وہ بہتر ہے جو سبز ہو اور تھوڑا ہی عرصہ اس کی خشکی کو گزرا ہو بیر جنگلی اور باغی (یعنی باغ کا) دو قسم کا ہوتا ہے باغی کا درخت بڑا اور کم خاردار ہوتا ہے، پھل بڑا الذیذ اور خوشبودار ہوتا ہے ایک اور قسم کا بھی جنگلی ہوتا ہے جسے جھر بیری کہتے ہیں اس سے جنگلی بیر سے مراد نہیں ہے۔

مزاج

پہلے درجہ میں سرد وخشک ہے۔

فوائد

پکے ہوئے بیر سے خون کم بنتا ہے اور دیر میں ہضم ہوتا ہے مگر جتنا بھی خون بنتا ہے اچھا بنتا ہے حرارت غریبہ کو بجھاتا ہے اس میں بہت مخفی قوت تحلیل بھی ہے اور بہت کم قبض ہے نیز جتنا شیریں اور پکا ہوتا ہے۔ اس میں اتنا ہی قبض کم ہوتا ہے البتہ خشک بہت قابض ہے اور دستوں کو روکتا ہے۔ شیخ کا قول ہے کہ

''تر و خشک بیر دونوں لطافت و خشکی پیدا کرتے ہیں اور یہی بات اس کے درخت کے دوسرے اجزا میں بھی ہے اور یہ مناسب ہے کہ سوکھے پھل کو کھانا کھانے سے پہلے کھائیں تو بھوک پیدا کرتا ہے، معدے سے جلد تلے اُتر جاتا ہے۔ زیادہ بیروں کے کھانے سے بدہضمی اور ہیضہ پیدا ہو جاتا ہے۔ ترش اور پکا ہوا بیر صفرا کو دفع کرتا ہے پیاس کو بجھاتا ہے معدے اور آنتوں کو قوت دیتا ہے آنت اور معدے کے کیڑے مارتا ہے اس کے ستو پرانے صفراوی دست بند کرتے ہیں اس کے علاوہ یہ ستو قرح امعاء اور تپ تیز کے لئے بھی نافع ہے۔''

بھوننے سے بہت قابض ہو جاتا ہے خاص کر ترش اگر ضعف معدہ کی وجہ سے دست آتے ہوں تو اس کے ستوؤں سے بند ہو جاتے ہیں خون کا سیلان رک جاتا ہے سرد پانی کے ساتھ اس کا سفوف پھانکنے سے معدہ کی رطوبت خشک ہو جاتی ہے بیروں کو جوش دے کر اس کے پانی کو پینے یا اس سے حقنہ کرنے سے دست بند ہو جاتے ہیں بکسا اور ترش بیر قبض پیدا کرتا ہے معدہ کو قوت پہنچاتا ہے پھیکا بیر رطوبت غریبہ سے خالی نہیں اس کے کھانے سے آنتوں میں سردی پیدا ہو جاتی ہے اگر معدہ میں خلط لزج پایا جاتا ہو تو اس کو تلے اُتار دیتا ہے جیسا کہ سرد اشیا کا حال۔

کچا بیر قابض اور لزج و نفاخ پیدا کرتا ہے دودھ پیتے ہوئے بچے کو گرمی کے موسم میں تشنگی کا عارضہ ہو جائے تو چند دانے سوکھے ہوئے بیر پانی میں بھگو دیں اور ذرا ذرا سا اس میں سے پلائیں بالکل تشنگی جاتی رہے گی اور اگر اس کی گٹھلی کو گلاب میں بھگو کر دیں اس کے بعد بوئیں

توپتوں اور پھولوں سے گلاب کی بوآتی ہے اس کے پتے قابض لطیف ہیں خشکی پیدا کرتے ہیں۔

بعض نے کہا ہے کہ اس کے پتوں میں قوت تحلیل اور قبض لطیف ہے ان کی دھونی سے ہوائے وبائی صاف ہوتی ہے چیچک کو نفع ہوتا ہے اس کا لیپ گرم اورام کو مفید ہے اور ان کے جوشاندے کا پاشوبہ دماغ پر ابخرے نہیں چڑھنے دیتا اس کے پانی سے بدن دھوئیں تو میل کچیل صاف ہو جاتا ہے اور بال گرنے سے رُک جاتے ہیں اس کی لکڑی کا برادہ نفث الدم کو مٹاتا ہے قرح امعا اور ان دستوں کو جو ضعیف معدہ سے ہوں نافع ہے استسقائے زقی اور تاپ تلی کو دفع کرتا ہے اس کا حقنہ آنتوں کے زخموں کو مفید ہے۔

چیچک وغیرہ گرم قسم کے زخموں پر اس کو چھڑکنا فائدہ کرتا ہے اس کے گوندھ کا لیپ خراز کو نفع دیتا ہے اس کی گٹھلی کی مینگ دموی اور صفراوی نیز پتوں کی حرارت دور کرتی ہے قے اور چیچک کو نافع ہے پیاس بجھاتی ہے اس کی گٹھلی بہت قابض ہے اس کی گٹھلی کو کوٹ کر جوش کریں یہاں تک کہ پانی گاڑھا ہو جائے اس کو ہڈی کے ٹوٹے ہوئے مقام اور اکھڑے ہوئے عضو پر اور عضلات کی چوٹ پر لگانا نافع ہے بلکہ بچوں کے پیروں پر اس کے ملنے سے جلدی چلنے لگتے ہیں۔

حمام میں جا کر اس کے پھول یا گوند کو بدن پر ملنے سے پتی کو فائدہ پہنچاتا ہے۔ ان کے لیپ سے اورام گرم میں نرمی آتی ہے اور اورام تحلیل ہو جاتے ہیں، اس کی جڑ کے ریشے زمین سے نکال کر تھوڑا سا اوپر سے چھیل کر خوب دھو کر ۴ تولہ کو پانی میں اتنا جوش دیں کہ قوت پانی میں نکل آئے اور پانی گاڑھا و سرخ رنگ کا ہو جائے۔ پھر اس کو چھان کر پی لیں اس سے قوت پیدا ہوتی ہے اکثر ہندو فقیر اور جوگی اس کو پیتے رہتے ہیں۔

برف

شناخت

مشہور معروف ہے آسمانی برف میں سے وہ زیادہ بہتر ہے جو سنگریزوں اور سخت زمین پر گرے اور جو خندقوں پر گرے وہ خراب ہے۔ اس کا پگھلا پانی بھی کچھ اچھا نہیں ہے

برف خاص کر استعمال کرنے کے بجائے بہتر یہ ہے کہ اس میں پانی ٹھنڈا کیا جائے۔

مزاج

سرد تیسرے درجہ میں اور خشک دوسرے درجہ میں۔

فوائد

محذر ہے گرمی کی تپ اور تر وخشک کھجلی کو فائدہ کرتی ہے اگر حلق کے اندر جونک چپک جائے تو اس کو نکال دیتی ہے اگر پیشانی پر رکھا جائے تو نکسیر بند ہو جاتی ہے اس کے پانی سے کلی کرنے سے دانتوں کے ایسے درد کو تسکین دیتی ہے جو گرمی کی وجہ سے ہو جن کا مزاج گرم ہو یا ان کے جگر و معدہ میں گرمی ہو انہیں فائدہ دیتی ہے جن کے مزاجوں پر خون صفراوی غالب ہو انہیں بھی موافق آجاتی ہے تھوڑا تھوڑا برف کھانے سے گرم مزاج والے کا ہاضمہ قوت پاتا ہے اور معدے میں قوت آتی ہے کیونکہ برف معدے میں قبض کرتی ہے اور معدے کے کیڑے نکالتی ہے اور اس میں حرارت جمع کرتی ہے برف کو پوٹلی کے رکھنے سے کئی آدمیوں کی طاعون کی گلٹ بیٹھ گئی۔

برف پیاس کو بڑھاتی ہے اور کبھی اس کو تسکین بھی دیتی ہے برف سے پیاس پیدا ہو جانے کی وجہ حکیم نفیس نے شرح اسباب و علامات میں یہ بیان کی ہے کہ برف کی سردی کی وجہ سے زخم معدہ کو اذیت ہوتی ہے پس طبیعت ضرر کے دفع کرنے کے لئے اس کی طرف متوجہ ہوتی ہے روح اور طبیعت خون کے مصاحب ہیں اس وجہ سے حرارت پیدا ہوتی ہے اور پیاس لگ جاتی ہے یا برف کی برودت کی وجہ سے معدے کی سطح اندرونی کثیف ہو جاتی ہے پس معدہ جیسا برف کے پہنچنے سے پہلے تحلیل کرتا تھا اس وقت تحلیل نہیں کر سکتا اور اس سبب سے معدے میں حرارت جمع سکڑ کر زیادہ گرم ہو جاتی ہے اور پیاس پیدا ہوتی ہے یا یہ کہ حرارت غریزی برف کی سردی کی وجہ سے معدے سے قلب کی طرف ہے کہ برف سے پیاس پیدا ہونے کی وجہ ان میں سے ایک بھی نہیں بلکہ سبب یہ ہے کہ برف اگرچہ بالفعل سرد ہے مگر بالقوہ گرم ہے کیونکہ اجزا افانی سے مرکب ہے جس وقت بدن میں پہنچتی ہے بدن کی گرمی سے اس کی عارضی سردی

زائل ہوجاتی ہے اور گرمی عود کرآتی ہے جیسے گرم دوا کو حکمت عملی سے سرد کر کے کھائیں بدن کی حرارت سے اس کی سردی زائل ہو کر گرمی پلٹ آتی ہے اور یہی قول حکیم محمد ارزانی نے طب اکبر میں پسند فرمایا ہے۔

حقیقت یہ ہے کہ برف اس لئے پیاس لگاتی ہے کہ اس سبب سے معدے میں حرارت جمع ہوجاتی ہے اور جس قدر سرد پانی پیا جاتا ہے پیاس زیادہ ہوتی ہے اگر گرم پانی شہد یا شکر کے ساتھ پیا جائے تو پیاس بجھ جائے۔

بیگن یا بینگن

شناخت

بیگن چار قسم کے ہوتے ہیں۔ وید کہتے ہیں کہ

"سفید بیگن میں سیاہ سے فوائد کم ہیں اور یونانی سیاہ سے سفید کو بہتر مانتے ہیں عمدہ وہ ہے جو تازہ چھوٹا بیج کم ہوں گول ذرا طولانی ہو سفید قسم کا بیگن جو ہندوستان میں پایا جاتا ہے چھوٹا اور کم بیج والا ہوتا ہے چھلکا اس کا باریک ہوتا ہے ایسا بیگن جو بہت عرصہ تک درخت پر رہا ہو یا سخت پڑ کر کم بڑھا ہو یا اس میں بیج بھرے ہوئے ہوں حدت ہو نہیں کھانا چاہیے بیگن اتنی چیزوں سے مرکب ہے۔

۱۔ جوہر ارضی سرد سے، اس لئے مزے میں قبض ہے۔
۲۔ جوہر ارضی گرم سے، اس لئے کڑوا ہے۔
۳۔ جوہر مائی سے، اس لئے پھیکا ہے۔
۴۔ جوہر ناری سے، اس لئے تیز ہے۔"

مزاج

دوسرے درجہ میں گرم وخشک ہے۔

فوائد

اپنی تلخی وتیزی کی وجہ سے ایسا خون پیدا کرتا ہے کہ جس پر تیزی اور گرمی غالب ہوتی ہے، خشکی کی زیادتی کی وجہ سے سودا پیدا کرتا ہے گرمی کے دردسر اور دوسرے گرمی کے دردوں کو بالخاصیت مفید ہے باوجود اس کے کہ جگر اور تلی میں سدے پیدا کرتا ہے مگر دوسرے مواد کے سدے دفع کرتا ہے اگر اس کو روغن میں پکایا جائے تو دست لاتا ہے اور سرکہ یا سماق کے ساتھ پکایا جائے تو قبض پیدا کرتا ہے چونکہ اس کے مزے میں قبض وتلخی ہے اس لئے تقویت معدہ سے خالی نہیں ہے پیشاب زیادہ لاتا ہے سخت ورم کو نرم اور تحلیل کرتا ہے اور پسینے میں خوشبو پیدا کرتا ہے منہ کی بدبو دُور کرتا ہے رطوبات غریبہ کو خشک کرتا ہے اور ایسی قے کو روکتا ہے جو کھانا کھانے کے بعد ہوتی ہے اور بینگن میں یہ عجیب خاصیت ہے کہ ایسے معدے کے لئے مناسب ہے جس میں کھانا ہمیشہ باقی رہتا ہو۔

اگر ہاتھ اور پاؤں میں پسینہ زیادہ آتا ہو تو بینگنوں کو پانی میں جوش دے کر اس سے چند بار دھوئیں پسینہ بند ہو جائے گا۔ مشہور یہ ہے کہ کچا بینگن ہمیشہ کھاتے رہنے سے منہ میں پھنسیاں نکل آتی ہیں، بدن میں گرمی پیدا ہو جاتی ہے ہاضمہ بگڑ جاتا ہے خلط غلیظ سوداوی پیدا ہو جاتا ہے پکا بینگن کھانے سے بھوک بڑھتی ہے منی پیدا ہوتی ہے، کھانسی اور بخاروں کو نافع ہے۔

کہا جاتا ہے کہ سفید بینگن بواسیر کے لئے مفید ہے۔ دل کو قوت دیتا ہے مجرب ہے۔ بینگن کا سر گھس کر لگانا بواسیر کو بالخاصہ مفید ہے اس کو تراش کر آنبہ ہلدی کے ہمراہ چوٹ کو اس سے سینکنا فائدہ مند ہے۔ بینگن کو بھوبھل میں دبا کر نیم پختہ کریں اس کے بعد نکال کر اس کا پانی نچوڑ کر ۵ تولہ کے قریب لے کر اس میں ۲ تولہ کے قریب گڑ گھول کر پئیں تو چوٹ کے لئے مومیائی کا کام دیتا ہے اس کے بیجوں کو خوب پیس کر موم روغن کے ساتھ انگلیوں اور ایڑیوں کی پھٹی ہوئی جگہ پر ملیں اسی وقت آرام ہو جاتا ہے۔

زرد شدہ بینگن کو لے کر اس کا پیٹ خالی کریں اس میں تخم کدو کا تیل بھر کر نیم گرم تنور میں رکھیں اس کے بعد روغن کو نکال کر کان میں ٹپکائیں کان کا درد جاتا رہتا ہے۔ بینگن کو جلا کر اس

کی راکھ شراب کے ساتھ مسوں پر لگانا مسوں کو نفع دیتی ہے تازہ بیگن کو نچوڑ کر اس کا پانی نیم گرم پانی میں ملا کر اوّل بالوں کو بورے سے دھوئیں پھر یہ پانی ان بالوں پر مل دیں کئی بار ایسا کرنے سے ایسے بال جو زرد و سرخی مائل ہوتے ہیں سیاہ ہو جاتے ہیں اس کے پتوں کو سکھا کر پیس کر آنکھوں میں لگانے سے جالا کٹ جاتا ہے اور بینائی تیز ہو جاتی ہے۔

بیل

شناخت

ایک ہندوستانی درخت کا پھل ہے اس کے درخت جہلم سے آسام تک بہار بنگال اور برہما وغیرہ جگہوں میں ہوتے ہیں اور کہیں جنگل کے جنگل کھڑے رہتے ہیں اس کی اونچائی تقریباً ۳۵ فٹ کی اور اس کی گولائی تقریباً ۷ فٹ کی ہوتی ہے اس میں تھوڑی شاخیں نکلتی ہیں ڈالیوں کے حصے اکثر لٹکے ہوئے رہتے ہیں پھاگن چیت میں اس کے پرانے پتے گر جاتے ہیں اس میں نئے پتے نکل آتے ہیں اس کے ایک یا ڈیڑھ انچ لمبے سیدھے مضبوط اور تیز کانٹے لگتے ہیں ایک سینک پر تین تین اور کسی کسی پر پانچ پتے لگتے ہیں بیساکھ میں اس درخت کے پھول آتے ہیں۔ جن میں شہد کی طرح خوشبو ہوتی ہے رنگ کچھ ہرا سفید ہوتا ہے۔

اس کے پھول کے چھلکے میں پیلا سا رنگ نکالا جاتا ہے۔ یہ چھلکا چکنا اور سخت ہوتا ہے کچے میں بیل سبز ہوتا ہے جتنا پک جاتا ہے زرد ہوتا جاتا ہے۔ بعض کا چھلکا باریک اور نازک ہوتا ہے اور قبرستان میں بڑے گول خربوزے جیسے ہوتے ہیں سیر بھر سے زیادہ وزنی دیکھا گیا ہے۔

پکے ہوئے کا گودا شیریں اور خوشبودار ہوتا ہے رنگ زردی مائل ہوتا ہے جتنا عمدہ بڑا پھل ہوتا ہے بیج کتنی کے نکلتے ہیں بیج طولانی غلاف میں ہوتے ہیں ایسے کئی غلاف ہوتے ہیں ہر غلاف میں پانچ یا چھ یا زیادہ بیج نکلتے ہیں جب پک جاتا ہے تو اس میں بہترین خوشبو آتی ہے بیل کے چھلکے میں سے باریک باریک تار نکل کر اس کے گودے کے اندر پہنچ جاتے ہیں جنگلی

بیل میں بیج زیادہ ہوتے ہیں مزے میں عفوصت ہوتی ہے بیل بہتر وہ ہوتا ہے جو پکا ہوا ہو چھلکا پتلا ہو اس میں تیز خوشبو آتی ہو گودا بہت میٹھا ہو اور مزے دار ہو اس کے مغز کے چھلکے سکھا لیتے ہیں اسے بیلگری کہتے ہیں۔

مزاج

پہلے درجہ میں گرم ہے اور دوسرے درجہ میں خشک۔

فوائد

پکے ہوئے بیل کا گودا جگر و معدے کو قوت دیتا ہے، قابض ہے پرانے دستوں کو بند کرتا ہے آنو اور رطوبت کو فائدہ کرتا ہے، بھوک پیدا کرتا ہے۔ ہاضم ہے زیادہ کھانے سے پیٹ پھولتا ہے۔ بالخاصہ دافع قبض ہے اس کا لیپ جلد میں دانہ پیدا کرتا ہے لزوجات اور حیض کو قطع کرتا ہے۔ معدن الشفا میں لکھا ہے کہ

"کچا بلا غنڈ تیز اور گرم اور چکنا اور کڑا اور بکسا ہوتا ہے باد کو مٹاتا ہے قبض پیدا کرتا ہے پکا ہوا یا داور بلغم اور صفرا کے امراض پیدا کرتا ہے۔"

بعض کتابوں میں لکھا ہے کہ

"کچے بیل کا گودا بھوک گھٹاتا ہے بلغم لزج پیدا کرتا ہے امراض کہنہ اور تپ کہنہ میں نہیں دینا چاہیے تپ کو مضر ہے اس کا شربت اور عرق قابض ہے اور معدے کو قوت دیتا ہے دستوں کو بند کرتا ہے۔"

ویدوں کے نزدیک پکا ہوا بیل گرم و تر اور گراں ہے بلغم اور صفرا میں اور باد کو بڑھاتا ہے دیر میں ہضم ہوتا ہے ہضم کے وقت معدے میں جلن پیدا کرتا ہے بھوک کم کرتا ہے دست بند کرتا ہے قبض شکم پیدا کرتا ہے مزے میں تلخ اور کسیلا ہے اس میں تھوڑی شیرینی بھی ہوتی ہے ہلکا ہے دل کو قوت دیتا ہے کچے پھل کے گودے کو کھانڈ یا مصری کے ساتھ کھانے کے سے دست اور آنو بند ہوتے ہیں اس کے پکے پھل کا شربت مزے دار ہوتا ہے مگر ہضم میں بھاری ہوتا ہے صفرا بگڑ کے کھٹی ڈکاریں آنے لگتی ہیں اور دل پر گرمی چھا جاتی ہے۔ بیلگری کا مربہ کھانے سے

صفراوی دست بند ہو جاتے ہیں بیل کا گودا عرصہ تک کھانے سے بواسیر پیدا ہو جاتا ہے لیکن کھانڈ کے ساتھ کھانے سے یہ مرض نہیں پیدا ہوتا ہے۔ بیلگری کا سفوف اراروٹ کے ساتھ کھانے سے بچوں کے پیٹ کی شکایت دفع کرتا ہے درختوں کے پتے پیس کر آنکھوں پر ضماد کرنے سے آنکھوں کا دکھنا اور کیچڑ آنا موقوف ہو جاتا ہے غرض یہ کہ پھل صدہا خصوصیات کا حامل ہے۔

﴿پالک﴾

شناخت

ایک مشہور ساگ ہے جو بکثرت استعمال ہوتا ہے۔

مزاج

درجہ اوّل میں سرد و تر بعضے معتدل جانتے ہیں۔

فوائد

گرم اور سرد دونوں قسم کے مزاج والوں کے لئے مفید ہے قبض دور کرتا ہے اور زود ہضم ہے معدے کی سوزش کو دور کرتا ہے پیشاب کی جلن اور پیاس میں مفید ہے گرمی سے نزلہ ہو سینے اور پھیپھڑے میں درد ہو اور بخار ہو تو اس کا کھلانا مفید ہے صفرا کی تیزی کو کم کرتا ہے عضو پر مادہ کو گرنے سے روکتا ہے۔

یرقان میں بھی مفید ہے، مثانے اور گردے کی پتھری کو توڑتا ہے پیشاب بند ہو جانے پر مفید ہے اور گرم مزاج والوں کو نافع ہے اور خون کو صاف کرتا ہے، ان بدنوں کے لئے جن میں خشکی غالب ہو اور جن کو وسواس ہو ان کے لئے بھی مفید ہے اور گرم بخاروں نیز دردسر اور خشکی سے کھانسی میں بھی فائدہ مند ہے۔ قبض میں بھی مفید ہے گرم مزاج والوں کو آش جو اور

روغن بادام یا گائے کے گھی کے ساتھ دیں اور سرد مزاج والوں کو گوشت اور گرم مصالحہ اور گیہوں کی چپاتی کے ساتھ کھلائیں اگرچہ اور ساگوں کی طرح یہ بھی نفاخ ہے مگر یہ بلغم نہیں پیدا کرتا نہ دوسرے ساگوں کی طرح مضر ہے بلکہ اس میں چولائی اور بھتوے سے زیادہ غذائیت ہے یہ جالی غسال اور رادع بھی ہے۔

اگر تپ اور کھانسی ہو تو بادام کے روغن کے ساتھ پکا کر کھائیں اگر سودائے صفراوی کی وجہ سے کسی قسم کا جنون ہو تو پالک گوشت میں پکا کر دیں اور گرمی کی وجہ سے دوران سر ہو تو بکری کی سری کے ساتھ دیں ذات الجنب پیشاب کی سوزش اور پیشاب کے رُک جانے میں مونگ کی دھلی ہوئی دال کے ساتھ دیں۔

اس کے پتوں کا پانی شکر کے ساتھ پینا گلے اور کوؤں کے درد کو فائدہ مند ہے اور یرقان کو دفع کرتا ہے پتھری کو توڑتا ہے اور سوزش و احتباس بول میں مفید ہے اور اخلاط صفراوی کی سوزش کو دفع کرتا ہے پتوں کو اُبال کر گرمی کے درد مفاصل اور گرمی کے ورموں پر باندھنا نافع ہے، کچے پتوں کو پیس کر ورم فلغونی، جمرہ اور اورام حارہ پر لیپ کرنا مفید ہے بھڑ کاٹ کھائے تو اس پر لگانا بھی مفید ہے۔ وید کہتے ہیں کہ

"پالک سرد اور ہضم ہونے میں بھاری اور ملین اور باد انگیز ہے سانس کی تنگی کو دور کرتا ہے ان کے نزدیک کسی قدر مسکر بھی ہے۔"

بعض وید کہتے ہیں کہ "بلغم اور باد کو دور کرتا ہے طبیعت کو خوش رکھتا ہے عمر بڑھاتا ہے مثانے کی پتھری توڑنے کے لئے اس کا تازہ رس پلانا چاہیے۔"

تخم پالک

مزاج

سرد و تر پہلے درجہ میں ہوتا ہے۔

فائدہ

یہ درد دل اور اعضائے شکمی کے دردوں اور گرمی کے بخاروں کو مفید ہے ورم گرم کو دفع کرتا ہے پیاس بجھاتا ہے سوزش معدہ کو تسکین دیتا ہے بند پیشاب کو جاری کرتا ہے اس کا شیرہ تپ دق اور سل کے لئے مجرب ہے۔ وید کہتے ہیں کہ

"اس کے بیج کچھ ملین ہیں تنگی سے سانس آنے کو نفع پہنچاتے ہیں صفرا کا فساد مٹانے کے لئے ٹھنڈے پانی کے ساتھ اس کے بیجوں کی پھنکی دینا چاہیے۔"



پستہ

شناخت

ایک مشہور میوہ ہے جو افغانستان اور فارس سے آتا ہے۔

مزاج

اس کا مزاج شیخ کے نزدیک تر ہے اور مخزن میں دوسرے درجہ میں گرم وخشک لکھا ہے۔

فوائد

ذہن، حافظہ، دل اور دماغ کو نیز معدے کو قوت دیتا ہے اور شیخ نے ادویہ قلبیہ میں ذکر کیا ہے نیز تریاقات میں شامل ہے۔ بعض نے کہا ہے کہ وہ خفقان کو نافع ہے قے اور متلی اور مروڑ اور جگر کی سردی کو دفع کرتا ہے بدن کو فربہ کرتا ہے فم معدہ کو اس سے بہتر کوئی چیز حبوب میں مقوی نہیں ہے خاص کر جب کہ اس چھلکے کے ساتھ کھائیں جو اس کے مغز پر سرخ رنگ کا ہوتا ہے۔

گیلانی کہتا ہے کہ

"مغزیات ماکول میں سے کوئی شئے معدے کے لئے پستے سے بہتر نہیں مگر یہ اس وقت ہے کہ اس کے مغز کے ساتھ اوپر کا سرخ چھلکا بھی کھایا جائے اور اگر تنہا مغز کھایا جائے تو معدے کو نقصان پہنچائے گا غذا کو خراب کردے گا۔"

شیخ مغز پستہ کو معدے کے لئے عمدہ سمجھتا ہے کیونکہ اس میں کچھ تلخی اور عفوصت ضرور ہے۔ بعض کہتے ہیں کہ نہ اس میں معدے کے لئے زیادہ مضرت ہے نہ زیادہ منفعت معدے کے ابخرے دفع کرتا ہے۔ بدن کو خوشبودار کرتا ہے اور نہ ملین ہے اور نہ قابض البتہ اس کے اوپر کا پوست جو مغز سے ملا ہوا ہوتا ہے۔ قابض ہے پستہ باہ کو قوی کرتا ہے کھانسی کو دور کرتا ہے جگر کے سدّے کھولتا ہے، گردے کی لاغری کو مٹاتا ہے پستے کو چبانے سے دانت اور مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں منہ میں خوشبو آتی ہے قلاع دفع ہوتا ہے۔ جالینوس کہتا ہے کہ

''مجھے اس بات کا علم نہیں کہ پستہ جگر کو بہت نفع پہنچاتا ہے یا نقصان کرتا ہے نہ اس بات کا یقین ہے کہ وہ دست آور ہے یا قابض مگر اس میں شک نہیں کہ پستہ بوجہ خفیف سی تلخی اور خوشبو کے جگر کا سدہ کھولتا ہے اور اس کا تنقیہ کرتا ہے اور منافذ غذا کو صاف کرتا ہے خاص کر کھانے سے کیڑے مکوڑوں کا زہر اُترتا ہے ہوا کے وبائی کے زمانے میں شکر کے ساتھ کھانا موجب اصلاح ہے۔''

وید کہتے ہیں کہ

''مغز پستہ گرم وشیریں وچرب وگراں ہے باہ میں قوت پیدا کرتا ہے خون کو صاف کرتا ہے بادو بلغم کا فساد دفع کرتا ہے دیر ہضم ہے متلی اور قے کو مٹاتا ہے۔''

پلول یا پرور

شناخت

ایک مشہور ترکاری ہے اور کثرت سے استعمال ہوتی ہے یہ میٹھا اور کڑوا دو قسم کا ہوتا ہے سبزی میں میٹھا پرور ہی استعمال کیا جاتا ہے۔

مزاج

گرم پہلے درجے میں اور تر دوسرے درجے میں ہے بعض گرمی اور سردی میں معتدل جانتے ہیں۔

فوائد

یہ ترکاری جلد ہضم ہوتی ہے اور ہاضم بھی ہے بھوک بڑھاتی ہے مقوی دل ہے معدے کو قوت دیتی ہے کھانسی اور فساد خون اور سوداو صفرا اور پت اور پھوڑے پھنسی کو نافع ہے بواسیر کو اور سرسام بلغمی کو دور کرتی ہے پیٹ اور معدے کے کیڑے مارتی ہے مقوی باہ ہے کہتے ہیں کہ منی کا پانی بڑھاتی ہے اور باد پیدا نہیں کرتی ہضم کے وقت تیز ہو جاتی ہے زخموں کو مٹاتی ہے گردہ کی وجہ سے پیشاب میں خون آتا ہو تو اسے بند کرتی ہے گردے کی پتھری کو دفع کرتی ہے صفرا کی گرمی اور امراض جلد کو سود مند ہے اور سودا بڑھاتی ہے اس کا پانی کھیرے کے پانی کی طرح شربت نیلوفر یا شربت انار کے ساتھ امراض دموی اور سوداوی اور تقویت کے لئے معدہ نافع ہے۔

اس کا اچار بھی پانی اور نمک میں ڈالتے ہیں جو معدے کو قوت دیتا ہے اس سے پاخانہ کھل کر ہوتا ہے اس کی بیل کو پانی میں بھگو کر مل کر چھان کر پینے سے پرانے بخار جاتے رہتے ہیں اس کام کے لئے چند روز متواتر پینا چاہیے مخزن میں ہے کہ اکثر اہل بنگالہ کا یہ معمول ہے کہ اس کی بیل کو ایک تولہ دھنے کے ساتھ کوٹ کر رات کو پانی میں بھگو دیتے ہیں صبح کو مل کر صاف کر کے دو ماشہ شہد حل کر کے پی لیتے ہیں لیکن آدھا صبح کو اور آدھا شام کو چند روز متواتر پینے سے پرانا بخار ٹوٹ جاتا ہے لیکن گرم مزاج والے کو زیادہ مفید نہیں بلکہ کسی قدر نقصان پہنچاتا ہے لیکن ویدیہ کہتے ہیں کہ

> ''اس کے پتوں اور دھنے کو جوش دے کر پینے سے تپ صفراوی دفع ہوتا ہے یہ جوشاندہ ملین ہے اس کی جڑ تلخ اور تیز اور بہت دست آور ہے اس جڑ کے جوشاندے کو پلانے سے جلندر دفع ہوتا ہے اس کی کچی کونپلوں اور بیل کے کچے کلوں کا جوشاندہ پینے سے طاقت بڑھتی ہے بخار دفع ہوتا ہے۔ وید کہتے ہیں کہ اس کے کچے پھل کا رس ٹھنڈا اور ملین ہے خون صاف کرنے کے لئے دواؤں کے ساتھ اس کے کچے پھل کا تازہ

رس لگانا چاہیے اس کی جڑ کی گانٹھ کا حصہ تیز اور دست آور ہے اس کی بیل کڑوی تلخ اور بدن کو تندرست کرنے والی ہے پتوں کا استعمال میں رکھنا کوڑھ کو زائل کرتا ہے اس کی بیل کے پتوں کا آٹے میں لپیٹ کر گھی میں تل کے کھانے سے طاقت بڑھتی ہے بخار اُتر جانے کے بعد کمزوری باقی ہو تو پرور کی ترکاری اور اچار کھاتے رہیں اس کی جڑ کو پانی میں پیس کر سعوط کرنے سے زہر ہر قسم کا خواہ جانوروں کے کاٹنے سے ہو کھانے سے زائل ہو جاتا ہے اس کا پھول تینوں خلطوں کا فساد دفع کرتا ہے۔"

پنڈ کھجور

شناخت

تازہ خرمہ یا تر خرمہ اسے رطب بھی کہتے ہیں۔

مزاج

گرم دوسرے درجے میں اور تر پہلے میں اور بعض کے نزدیک گرم و تر دوسرے درجے میں۔ وید کہتے ہیں کہ
"سرد و تر ہے۔"

فوائد

بادام کی مینگ کے ساتھ اس کو کھانا بدن کو تیار کرتی ہے پنڈ کھجور باہ کو حرکت دیتی ہے گردے اور کمر کو قوت بخشتی ہے اس سے پاخانہ کھل کے آتا ہے خون کے فساد اور بیہوشی اور ریاح کو نافع ہے۔
خون پیدا کرتی ہے منی کو بڑھاتی ہے فالج اور لقوہ میں نافع ہے پتھری کو توڑتی ہے

پھیپھڑے اور سینے کے موافق ہے بلغمی تپ کو کھوتی ہے ریاح اور ورم کو تحلیل کرتی ہے اس کے زیادہ کھانے سے غیر معتادین کو احتراق خون پیدا ہو جاتا ہے۔ وید کہتے ہیں کہ

''اس کے گوند کی پھنکی دینے سے دست بند ہو جاتے ہیں اس کے بیجوں کو پانی میں گھس کر پپوٹوں پر لیپ کرنے سے آنکھوں کا میل اور گدلا پن دور ہوتا ہے اس کا تازہ پھل ٹھنڈا اور ملین ہے گنے کی کھانڈ کی بہ نسبت اس کی کھانڈ بہت صحت قائم رکھنے والی اور دل خوش رکھنے والی ہے آنکھ کے گولے اور سفید حصے کی صفراوی سوجن مٹانے کے لئے آنکھ پر اس کے بیجوں کا لیپ کرتے ہیں پیشاب اور منی کے متعلق امراض کو مٹانے کے لئے اس کے گوند کا استعمال اکسیر کا حکم رکھتا ہے۔''

پنڈ کھجوروں کو ہمیشہ کھانے سے مسوڑھوں میں گھاؤ ہو جاتے ہیں اس کے تازہ رس میں مصری ملا کر پینے سے پیشاب کا رُک رُک کر اور درد کے ساتھ ہونا مٹاتا ہے۔ پنڈ کھجوروں کا حلوہ بنا کر کھانے سے طاقت بڑھتی ہے بدن کو مضبوط کرنے کے لئے اس کے پھلوں کا استعمال بہت اچھا ہے پنڈ کھجور چوٹ کے درد کو مٹاتی ہے اور باد صفرا اور بلغم کا فساد دور کرتی ہے ضعف اور تشنگی کو دور کرتی ہے بدن کی زردی کو ختم کرتی ہے اور پیٹ کی جلن کو دور کرتی ہے۔ کبھی ایسا کرتے ہیں کہ تازہ خرمے لے کر دھوپ میں پھیلا دیتے ہیں تا کہ تھوڑی سی رطوبت سوکھ جائے پھر پینڈی میں اس کے سوراخ کر کے گٹھلیاں نکال کر ان کی جگہ مغز بادام رکھ دیتے ہیں اور چینی کے برتن میں رکھ کر اوپر اتنا شہد ڈال دیتے ہیں کہ خرمے چھپ جائیں اور تھوڑا زعفران بھی پیس کر ملا دیتے ہیں اور تین تین دن کے بعد تازہ تازہ شہد بدلتے رہتے ہیں یہاں تک کہ کہ تمام مائیت زائل ہو جائے اسے رطب معسل کہتے ہیں اس سے گرمی پڑ جاتی ہے اور رطوبت بڑھ جاتی ہے۔ یہ سرد و تر مزاجوں کے لئے خوب ہے ایسا شخص کھائے تو اس کی آنتوں اور معدے کا ضعف جاتا رہے اور سدے دفع ہو جائیں اس سے منی بڑھتی ہے باہ میں قوت آتی ہے البتہ درد سر پیدا ہوتا ہے بس گلاب تخم خشخاش کا ہو سر کے سے تدارک کرنا چاہیے۔ مغز بادام بھی اصلاح کر دیتا ہے۔

پھوٹ

شناخت

ایک مشہور پھل ہے اکثر برسات کے دنوں میں یہ کھیتوں میں پیدا ہوتا ہے۔

مزاج

سرد وتر ہے۔

فوائد

اس کے سونگھنے سے گرم دماغ کو قوت بخشتی ہے اس کے کھانے سے پاخانہ کھل کر آتا ہے سدہ، بلغم اور بلغمی بخار پیدا کرتی ہے پیشاب خوب لاتی ہے۔ایک وید نے لکھا ہے کہ

''پھوٹ سرد میٹھی بھوک پیدا کرنے والی رطوبات کو بہانے والی دل کو خوش کرنے والی اور کھانے کی خواہش پیدا کرنے والی ہے۔صفرا اور پیشاب کے امراض غشی، گرمی، سرخبادہ اور بخار کو دفع کرتی ہے۔ دھات کو بڑھاتی ہے محلل مدر اور مسہل ہے اس کے بیج ٹھنڈے ہوتے ہیں یہ کوئی مرض نہیں پیدا کرتی اس کے بیجوں کو پانی میں گھوٹ چھان کر اس میں کچھ سینڈھا نمک ملا کر پلانے سے پیشاب کی رکاوٹ اور سوزاک دفع کرتا ہے۔''

نسخہ سعیدی میں لکھا ہے کہ

''پھوٹ میں کچے خربوزے جیسے خواص ہیں چونکہ اس میں خوشبو ہے اس وجہ سے دل و دماغ کو قوت دیتی ہے لیکن جلد سڑ جاتی ہے اور تپ عفنی پیدا کرتی ہے اس کو باریک کاٹ کر مثل فالودہ شربت میں مصری اور گلاب کے ساتھ کھانے سے دل و دماغ کو طاقت ہوتی ہے۔''

﴿پیاز﴾

شناخت

سرخ وسفید ہوتی ہے، بہتر سفید اور بڑی اور موٹی ہوتی ہے، سرخ میں رطوبت زیادہ ہوتی ہے اور اُبالنے پر چرمرہ تیل نکلتا ہے جو فراری روغن ہوتا ہے۔

مزاج

یہ تیسرے درجے کے آخر میں گرم ہے اور تیسرے درجے کے اوّل میں خشک ہے لیکن بعض لوگ اس کو تر بھی مانتے ہیں اور کچھ کے نزدیک دوسرے درجے میں گرم وخشک ہے۔

فوائد

سدے اور مسامات کھولتی ہے بھوک بڑھاتی ہے ہاضم ہے اور باہ کو قوت دیتی ہے خصوصاً جب کہ گوشت کے ہمراہ پکائی گئی ہو حیض کے رُکے ہوئے خون کو جاری کرتی ہے پیشاب زیادہ لاتی ہے اس کا کھانا سونگھنا اور پاس رکھنا وبائے ہوائی کو دفع کرتا ہے۔ وبائے طاعون کو بھی مفید ہے بعض لوگوں کا خیال ہے کہ معدے میں خلط تر زیادہ پیدا کرتی ہے اس لئے زہروں کے نقصانات کو دفع کرتی ہے اور پاخانہ صاف اور خلاصہ لاتی ہے ریاح کو تحلیل کرتی ہے سنگ مثانہ کو نکالتی ہے چربی کے ساتھ پکا کر کھانے سے سینے اور پھیپھڑے اخلاط لزجہ نکالتی ہے اچار میں تیار کر کے کھانے سے تلی اور یرقان میں مفید ہے صفراوی متلی کو دور کرتی ہے۔

آنکھ میں جرب یا دمعہ یا آکلہ کا عارضہ ہو یا موتیا بند کی ابتدا ہو تو بدن کا تنقیہ کر کے پیاز کا پانی آنکھ میں ڈالنے سے نفع ہوتا ہے آنکھ میں جالا پڑ جائے یا پھنسی پیدا ہو جائے یا بصارت کمزور ہو جائے یا آنکھ میں اندھیرا آتا ہو اور ان کا سبب رطوبت ومواد غلیظ ہوں تو پیاز کو شہد کے ساتھ ملا کر آنکھ میں لگانا چاہیے۔

اس کا پانی کان میں ٹپکانا ثقل سماعت اور طنین کو فائدہ کرتا ہے اور کان کا میل صاف

ہو جاتا ہے اس کو پکا کر سر دو رموں پر باندھنے سے پک جاتے ہیں گلے پر لیپ کرنا بلغمی خناق کو مفید ہے اس کو کوٹ کر پانی نچوڑ کر پونے چار تولہ یا ساڑھے سات تولہ پنا بچو کے زہر کو نفع کرتا ہے اس کو کچل کر بچھو اور بھڑ کے کاٹے پر لیپ کرنا مفید ہے زہر اُتر جاتا ہے اور مجرب ہے شہد اور ماز و اور نمک میں ملا کر برص اور مسے اور جھائیں پر لگانے سے ختم ہو جاتے ہیں۔

کچی پیاز کی بوتخم باقلا اور اخروٹ کی بھنی ہوئی گری اور جلی ہوئی روٹی سے جاتی رہتی ہے۔ پنیر کو گھی یا روغن زیتون میں بھون کر چاہیں پھونک پھینک دیں اور پانی نگل جائیں تو اس طرح بھی اس کی بو منہ سے جاتی رہتی ہے سفید پیاز گھی یا چربی میں بھون کر انڈے کے ساتھ پیس کر ورم مقعد پر لیپ کرنے سے بہت نفع ہوتا ہے۔ درد ختم ہو جاتا ہے۔

سرکہ میں پڑی ہوئی پیاز مقوی معدہ ہے مسہل کے بعد اس کے سونگھنے سے متلی جاتی رہتی ہے پیاز سفید تین عدد لے کر ایک برتن میں رکھیں اور تازہ دودھ اس پر ڈالیں اس قدر کہ چار انگل پیاز کے اوپر ہو پھر اس کو پکائیں کہ گل جائے پھر آنچ پر سے اُتار کر ٹھنڈا کر لیں اور پھر پیاز کے برابر گائے کا گھی داخل کر کے جوش دیں اور گھی کے برابر شہد بھی ڈالیں اور قوام تیار کریں پھر شقاقل خولنجان ہر ایک چھ تولہ کوٹ چھان کر اس قوام میں ملائیں یہ مرکب قوت باہ کے لئے بہت مفید ہے پیاز کا پانی ایک جز اور شہد دو جز ملا کر پکائیں کہ قوام ہو جائے اس میں سے نو ماشہ کھایا کریں اس سے منی پیدا ہو گی اور شہوت بڑھے گی باہ میں قوت آئے گی۔

اگر بالخورے کے مقام کو اتنا رگڑیں کہ سرخ ہو جائے پھر پیاز پیس کر شہد میں ملا کر لگائیں تو کئی بار ایسا کرنے سے بال جم جاتے ہیں اس کا اچار سرکہ میں پڑا ہوا کھانے سے بھوک خوب لگتی ہے پیاز کو کوٹ کر پانی نچوڑ کر پینے سے خون حیض خوب جاری ہوتا ہے اور اجابت بھی کھل کر ہوتی ہے اور گردے اور مثانے کی پتھری بھی ٹوٹ کر نکل جاتی ہے بقول شیخ کتے کے زہر اور سانپ کے زہر میں اس کا عرق مفید ہے۔

وید بھی اس کو مقوی مانتے ہیں اس کو سرکے کے ساتھ چٹانے سے گلے کا مرض دور ہوتا ہے اور پیاز کا رس اور رائی کا تیل برابر ملا کر مالش کرنے سے گٹھیا کا درد زائل ہوتا ہے دبا کے زمانے میں اس کا پاس رکھنا چاہیے اور دروازے پر لٹکانا چاہیے اس کے آدھ پاؤ سے پاؤ بھر

رس میں پانچ تولہ کھانڈ ملا کر ایک بار پلانے سے خونی بواسیر دفع ہوتی ہے اس کا جوشاندہ پلانے سے پیشاب کی جلن دفع ہو جاتی ہے پیاز کو کاٹ کر اس کے اوپر بجھایا ہوا چونا لگا کر بچھو کے کاٹے پر لگانے سے فوراً زہر اُتر جاتا ہے پیاز کے تازہ رس کو بدن پر ملنے سے لو کا اثر فوراً جاتا رہتا ہے پیاز اور کلونجی برابر لے کر چلم میں بھر کر ان کا دھواں پی کر منہ سے رال ٹپکانے سے مسوڑھوں کی سوجن اور دانتوں کا درد جاتا رہتا ہے۔



شناخت

اس کے پیڑ کی بیل چڑھتی ہے اور وہ کدو کی بیل کی طرح ہوتی ہے پتہ اس کا تورئی کے پتے کی طرح ہوتا ہے مگر اس کے پتے سے ذرا بڑا سخت اور سبز ہوتا ہے اور پتے پر رویاں بہت ہوتا ہے شاخیں کھردری ہوتی ہیں پھول میں پانچ پتیاں بڑی بڑی ہوتی ہیں بیچ میں ایک چیز سفید رنگ کی ہوتی ہے۔ پھول زرد زعفرانی ہوتا ہے اس کا پھل تربوز کے برابر ہوتا ہے مگر مستطیل ہوتا ہے یعنی گول اور لمبا اس کا چھلکا سخت ہوتا ہے اس پر سفید روئیں دار استر ہوتا ہے۔

فوائد

گرم مزاج والوں کو موافق ہے۔ مواد سوداوی اور پھوڑے پھنسی کو دور کرتا ہے مزیدار ہوتا ہے اور طبیعت کو خوش رکھتا ہے قوت دیتا ہے اور زہر کو دور کرتا ہے دل و جگر معدہ کی حرارت کو تسکین دیتا ہے گرمی کے خفقان کو مفید ہے منی زیادہ پیدا کرتا ہے بدن کو فربہ کرتا ہے سل و دق والے کو نافع ہے پیشاب زیادہ لاتا ہے پیچش اور دموی و صفراوی بخار اور زخم گردہ کو مفید ہے عسر البول، امراض مثانہ و سنگ مثانہ کو نافع ہے صفراوی پیاس کو بجھاتا ہے، بھوک بھی لگاتا ہے، معدے کو اخلاط فاسدہ و سمیہ سے پاک کرتا ہے زحمت دیوانگی توحش اور وسواس سوداوی کو کھوتا ہے اس کا چھلکا یا شوربہ میں داخل کرنے سے سرسام اور گرمی کے درد کو آرام کرتا ہے اس کا شربت بھی بناتے ہیں جو گرمی کی کھانسی اور ربو دق کو بھی نافع ہے۔

ترکیب

اس کا پانی نکال کر جیسے کدو کا پانی نکالتے ہیں ۲۸ تولہ ساڑھے چار ماشہ اس میں چالیس عناب بیس آلو بخارا دو گل نیلوفر داخل کر کے جوش دے کر صاف کر کے چودہ تولہ سوا دو ماشہ مصری ملا کر قوام کر کے رکھ لیں۔

مضر

سرد مزاج والوں کو نقصان پہنچاتا ہے بلغم پیدا کرتا ہے مصلح اس کا کھانڈ اور ادرک ہیں اور بدل اس کا کدوئے دراز۔

وید کہتے ہیں کہ

"کچا پیٹھہ سرد ہے صفرا کا فساد دفع کرتا ہے اور بلغم بڑھاتا ہے اس کا پیٹھہ شیریں شوری مائل ہے اور سردی میں معتدل ہے۔"

بعض وید کہتے ہیں کہ

"مزہ بکسا اور شیریں رکھتا ہے اس کا گودا سائے میں خشک کر کے اس کے برابر شکر ملا کر روز ایک تولہ کھائیں تو بواسیر کو فائدہ مند ہے۔"

اس کا پانی پونے نو تولہ اور موصلی سیاہ کا پانی پونے نو تولہ ان کو گائے کے دو سیر گھی میں پکا کر ہر روز نہار منہ کھایا کریں اور ناک میں سعوط بھی کریں۔ دماغ کو قوت حاصل ہو اس کا شربت پینے سے خون صاف ہوتا ہے ناک اور دماغ کی خشکی دور ہو اور باہ کو قوت حاصل ہو، اس کا خالص پانی پینے سے خون کی قے بند ہوتی ہے اس کے پانی میں مصری ڈال کر پلانے سے پیٹ کی سوزش جاتی رہتی ہے۔

سل کے عارضے کے آغاز میں اس کے تازہ پانی کے ساتھ موتی کی سیپ کا سفوف چٹاتے ہیں پھیپھڑے کی چھوٹی چھوٹی گانٹھیں دور کرنے کے لئے اس کا پانی بہت مفید ہے اس کا گودا جوش کر کے آتشک کی ٹانگیوں کو اس سے بپھارہ دینا چاہیے اس کے پانی سے بھوک کھلتی ہے پارہ کھانے کے نقصان کو دفع کرنے کے لئے اس کے پانی کی سارے بدن پر مالش کرنی چاہیے

اور پانی بھی پلانا چاہیے اس کے شربت کے ساتھ زمین قند کے سفوف کی پھنکی دینے سے خونی بواسیر کو فائدہ پہنچتا ہے اس کے پانی میں مصری ملا کر پلانے پر صفراوی خفقان دفع ہوتا ہے۔

مرگی دفع کرنے والی ادویہ کے ساتھ پیٹھے کا گھی بنا کر کھلانے سے نفع ہوتا ہے اس کے چھ ماشہ پھول پیس کر پلانے سے ہیضے میں نفع ہوتا ہے اس کی بیل کی جڑ کو سکھا کر پیس کر پانی کے ساتھ دینے سے ضیق النفس اور کھانسی کو بہت نفع ہوتا ہے اس کے پانی میں گڑ ملا کے پلانے سے کودو کا زہر اُترتا ہے، اس کے چار تولہ پانی میں جوا کھار ماشہ ملا کر پلانے سے پیشاب کی سوزش اور سوزاک کو نفع ہوتا ہے، اس کے پانی میں ہینگ اور جوا کھار ملا کر پلانے سے مقعد اور ذکر کا درد اور پتھری اور پیشاب میں ریگ کا آنا زائل ہوتا ہے۔

پیٹھے کا پانی اٹھارہ حصہ ملیٹھی کا جوشاندہ اور گھی ایک ایک حصہ ملا کر اتنا جوش دیں کہ صرف گھی رہ جائے اس کو کھانے سے مرگی دفع ہوتی ہے اس کے پانی میں گڑ اور جوا کھار ملا کر پلانے سے پیشاب کی رکاوٹ اور مثانے کی پتھری اور ریت موقف ہو جاتے ہیں۔

پانی

ہر جگہ موجود ہے اور سب اسے جانتے ہیں کیونکہ یہ زندگی کے لئے لازمی چیز ہے۔

فوائد

پیاس کو بجھاتا ہے تراوٹ کرتا ہے معدے کی سوزش کو دور کرتا ہے فساد صفرو دوران سر بے ہوشی و متلی کو دور کرتا ہے چیپ دار اخلاط کو دور کرتا ہے اغذیہ حیوانیہ نباتیہ کو رقیق کر کے قابل تغذیہ بناتا ہے اخلاط کو باریک رگوں اور تمام بدن میں پہنچاتا ہے ارواح کو تفریح پہنچاتا ہے گرمی اور سوزش کو بجھاتا ہے معدے اور جگر کی گرمی کو دباتا ہے۔ غلیظ کو رقیق کر کے دفع ہونے کے قابل بناتا ہے یہ ہضم، جذب، دفع، نضج و استحالہ میں معاون ہوتا ہے نیز غذاؤں اور دواؤں کے فعل و انفعال میں مدد دیتا ہے بشرطیکہ حسب ضرورت استعمال کیا جائے ورنہ بجائے فائدہ کے نقصان ہو سکتا ہے یہ مزاجاً سرد و تر ہے۔

پدّا

شناخت

ایک چھوٹی چڑیا ہے اس کو پدڑی اور پھدکی بھی کہتے ہیں یہ نر و مادہ ہوتا ہے نر پرند پر سیاہ نقش و نگار ہوتے ہیں آواز تیز اور اچھی ہوتی ہے مستی کا زمانہ اس کی گرمی کی ابتدا سے ہوتا ہے اس کو پالتے بھی ہیں اور اگر تیتر یا چڑے کا گوشت اور مغزیات اس کو برابر کھلاتے رہیں تو ہمیشہ مست رہے اس کی مادہ نر سے بڑی ہوتی ہے اس کا رنگ سیاہ سرخی مائل ہوتا ہے پدے کی اور بھی کئی قسمیں ہیں لیکن بہتر قسم یہی ہے۔

مزاج

گرم وخشک اور گرم وتر بھی کہا جاتا ہے لیکن تری گرمی سے کم ہوتی ہے۔

فوائد

اس کا شوربہ فالج لقوہ تشنج اور رعونت وحمق کے واسطے مفید ہے اور جگر و ماساریقا کے سدے کو کھولتا ہے سبک اور زود ہضم ہے اس کا گرم گرم خون آواز بڑھانے کو مفید ہے اس کے گوشت کی راکھ سنگ گردہ کے لئے نافع ہے بلکہ سنگ گردہ و مثانہ کے لئے مجرب ہے سرد مزاجوں میں مبہی ہے گرم مزاجوں کو مضر ہے اس کا مصلح ترشی اور سرد چیزیں ہیں۔

پان

شناخت

مشہور چیز ہے اور ہندوستان کے اکثر گرم و تر ضلعوں میں پیدا ہوتا ہے۔ یہ ایک بیل کا پتہ ہے جو عام طور پر کتھا چونا وغیرہ لگا کر کھایا جاتا ہے۔

مزاج

یونانی طبیبوں کا اس کے گرم ہونے پر اتفاق ہے سوائے بوعلی سینا کے کسی کو اس کی گرمی میں شبہ نہیں گرمی کے درجات میں اختلاف ہے چنانچہ اکثر گرم پہلے درجے میں اور خشک دوسرے درجے میں ہے بعض نے دوسرے میں گرم وخشک مانا ہے لیکن حقیقت یہ ہے کہ پان کی بعض قسمیں زیادہ گرم ہیں اور بعض کم گرم۔

فوائد

پان میں حدت وقبض خفیف ہے، طبیعت کو فرحت دیتا ہے خون عمدہ پیدا کرتا ہے دل و جگر ومعدہ ودماغ وقوت حافظہ کو قوی کرتا ہے۔ نشاط پیدا کرتا ہے مسام اور سدے کھولتا ہے مدر بول ہے۔ فضلات کو چھانٹتا ہے اس کو چابنے سے منہ اور مسوڑھے کی رطوبت اور خون رفع ہوتا ہے پان کے کھانے سے دانت اور مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں اور مسوڑوں کا ورم رفع ہو جاتا ہے۔

ضیق النفس اور بلغمی کھانسی جاتی رہتی ہے اس کے چبانے سے دانتوں کا درد منہ کی بدبو جاتی رہتی ہے خون اور صفرا اور بلغم کے فساد کو دور کرتا ہے باہ کو قوت دیتا ہے بھوک پیدا کرتا ہے۔ ضماد اس کا تازہ زخموں کو بھرتا ہے اس کو کھانے کا دستور یہ ہے کہ سپاری اور کتھے اور چونے کے ساتھ چبا کر کھائیں، عرق اس کا نگلیں اور ثفل پھینک دیں کیونکہ یہ سدہ اور قولنج پیدا کرتا ہے، بعض مزاجوں میں نہار منہ کھانے سے دست آتے ہیں خاص کر بنگلہ قسم سے یہ بات ضرور پیدا ہوتی ہے۔

روٹی

فوائد

گیہوں کی روٹی سب روٹیوں سے بہتر ہے۔ خصوصیات جو سفید تازہ اور دھوئے ہوئے گیہوں سے بنائی جائے اور شیرمال سب سے بہتر ہے غیر آبی نہایت غلیظ بطی ہے، مگر

گردے کوقوت دیتی ہے گیہوں کی روٹی چابنے سے دانتوں کی کندی جاتی ہے سوکھی روٹی دیر ہضم اور خشکی پیدا کرتی ہے خمیری روٹی اور وہ روٹی جس کا آٹا خوب چھانا گیا ہو دیر ہضم اور نفاخ ہے سدہ پیدا کرتی ہے شیرمال اکثر مزاجوں کے موافق ہوتی ہے عمدہ خون پیدا کرتی ہے مگر دیر ہضم ہے گرم مزاج والوں کو مضر ہے۔ گیہوں کے میدے کی روٹی کثیر الغذا ہے مگر جگر میں سدہ اور گردے میں پتھری پیدا کرتی ہے مصلح اس کا سونف اور شکر اور سکنج بین بزوری ہے۔ جس روٹی میں بھوسی باقی ہو وہ ہر مزاج کے موافق ہے اور سدہ نہیں ڈالتی اور بعض مزاجوں میں دست آور ہے اور خون سوداوی اور بواسیر پیدا کرتی ہے۔

بدن کو ضعیف کرتی ہے اس کا مصلح گھی اور دودھ ہے گیہوں کی سوکھی روٹی کے ٹکڑے پکا کر کھاتے ہیں۔ بعض اس میں مونگ کی دال ڈالتے ہیں بعض چنے کی بعض گڑ ڈال کر میٹھے ٹکڑے پکاتے ہیں غربا کا کھانا ہے روٹی کے ٹکڑے معدے کے رطوبات کو خشک کرتے ہیں ریاح اور سودا پیدا کرتے ہیں دیر ہضم ہیں قولنج، کولہوں میں درد پیدا کرتے ہیں جن کے مزاج میں خشکی یا تری کا غلبہ ہو یا مزاج سوداوی یا آنتیں کمزور ہوں انہیں اس سے بچنا چاہیے، ان کی اصلاح زیرہ اجوائن کھانڈ گھی وغیرہ سے ہی کرنا چاہیے۔

چاول کی روٹی

مزاج

سرد اور بہت خشک ہے۔

فوائد

پیاس لگاتی ہے سدہ پیدا کرتی ہے بدن کو قوت دیتی ہے کثیر الغذا ہے صفراوی اور خونی دستوں کو بند کرتی ہے رخساروں کے رنگ کو نکھارتی ہے۔

چنے اور کنگنی کی روٹی دیر ہضم ہے سدہ پیدا کرتی ہے قلیل الغذا اور قابض ہے ترش کے ساتھ نہایت مضر ہے چکنائی اور شیرینی ان کی مصلح ہے دکنی برہمن ایک قسم کی روٹی پکاتے

ہیں جس میں گڑ اور کچھ دال چنے کی بھرتے ہیں وہ بہت عمدہ اور خستہ ہوتی ہے اسے سنسکرت میں آورت پولکا کہتے ہیں ایک روٹی ایسی پکتی ہے جس میں گیہوں کے آٹے میں تل کا تیل ملاتے ہیں یہ دوسرے درجے میں گرم وخشک ہے۔ عمدہ خون پیدا کرتی ہے بدن کو فربہ کرتی ہے دبلے گردے کو موٹا کرتی ہے باہ کو قوت دیتی ہے لیکن دیر ہضم ہے ریاح غلیظ پیدا کرتی ہے اصلاح اس کی سکنج بین کرتی ہے اس سے یہ بہتر ہے کہ تیل کی جگہ گائے کا گھی ڈالیں۔

پوئی

شناخت

ایک روئیدگی ہے جو ہندوستان کے ہر حصے میں ہوتی ہے۔ لیکن بنگال کے بیچ کے حصے اور آسام میں بہت ہوتی ہے گھروں میں بوتے ہیں اور جنگل میں خودرو بھی ہوتی ہے۔

مزاج

یہ دوسرے درجے میں سرد وتر ہے بعض خشک بھی بتاتے ہیں۔

فوائد

اخلاط میں اعتدال پیدا کرتی ہے اس کو کھانے سے نیند آتی ہے منی اور بلغم بڑھاتی ہے باہ کو طاقت دیتی ہے حلق اور آواز کے اعضا کو ملائم کرتی ہے گرمی کے تپ کو روکتی ہے اس کے رس کو کئی بار آگ سے جلے ہوئے مقام پر لگانا مفید ہے آبلہ نہیں پڑنے دیتا۔ ذکر پر لگانے سے (لیپ) امساک پیدا ہوتا ہے ریاح صفراوی کو دور کرتی ہے خون کے فساد کو دفع کرتی ہے جس کو بچھو نے کاٹا ہو تین پتے پانی میں پیس کر پلانا سمیت دفع کرتا ہے اور مجرب ہے۔

وید اس کو سرد اور سردی پیدا کرنے والی جانتے ہیں اور ان کے نزدیک بھی بلغم بڑھاتی ہے۔ مگر برخلاف یونانیوں کے اس بات کے قائل ہیں کہ گلے اور نرخرے میں گرانی پیدا کرتی ہے خون اور صفرے کا فساد دور کرتی ہے پتھری کو توڑتی ہے خون صفراوی کو دفع کرتی ہے

بھوک بند کرتی ہے باوجود اس کے طبیعت کو خوش رکھتی ہے دیوانگی کو بھی تھوڑا سا فائدہ پہنچاتی ہے۔املی کے ساتھ پکا کر کھانے سے طبیعت میں فرحت پیدا ہوتی ہے صفرا دور ہوتا ہے تشنگی اور شکم کی سوزش بند ہوتی ہے۔

ہندی کی بعض کتابوں میں لکھا ہے کہ

''اس کے پتے پھوڑے پر باندھنے سے بہت جلد پکتا ہے پتوں کی ترکاری پکا کر کھانے سے صفرا کے امراض مٹتے ہیں اس کے پتوں کا رس بچوں کے زکام میں دیا جاتا ہے پتوں کا رس پلانے سے پیشاب کی سوزش اور درد مٹاتا ہے اس کے پتوں کے رس میں مصری ملا کر پلانے سے ادرار بول ہوتا ہے اس کے پتے پیس کر پینے سے گردے اور مثانے کی پتھری رفع ہوتی ہے اس کے پتے نمک کانجی اور چھاچھ کے ساتھ پیس کر لیپ کرنے سے اربد کو آرام ہوتا ہے اس کے پتوں کو اس کے رس سے چپڑ کر باندھنے سے اربد کی قسم کی گانٹھیں تحلیل ہو جاتی ہیں۔

پوئی کا گوشت

شناخت

ایک چھوٹا سا خوش الحان پرندہ ہے پانی کے کنارے رہتا ہے ایک بالشت کا ہوتا ہے اس کے سر پر ایک چھوٹی ہوتی ہے۔جو نہایت خوش نما معلوم ہوتی ہے اس کے پر کاکل کی طرح لٹکتے ہیں نہایت سفید اور نرم ہوتے ہیں اور خود سیاہی مائل اور سفیدی سے ملا ہوا ہوتا ہے اور سر سیاہ ہوتا ہے بعض رسائل میں پوئی کی نسبت لکھا ہے کہ

''یہ وہی پرندہ ہے جس کو عربی میں واق بولتے ہیں چنانچہ حلیہ بھی ان دونوں کا ملتا جلتا ہے اور خواص وفوائد میں بھی ویسے ہی لکھے ہیں۔''

مزاج

گرم دوسرے درجے میں اور خشک پہلے درجہ میں۔

فوائد

ریاح کو تحلیل کرتا ہے فالج کے لئے بہت مفید ہے اس کا تیل نکالا ہوا فالج میں ملنا بہت نافع ہے اس کا پتہ آنکھ کے جالے اور سیاہ داغ کو مفید ہے بواسیر کے لئے اس کا گوشت مفید و مجرب ہے گرم مزاجوں کو مضر ہے اور اس کا مصلح ترشیاں اور سکنج بین اور دھنیا اور گھی یا روغن بادام یا تل کے میں بھوننا۔



شناخت

مشہور چیز ہے بہتر وہ ہے جو تازہ اور چکنا ہو اور نرمی و سختی میں متوسط ہو خوشبودار لذیذ اور مائل بہ شیرینی ہو۔

مزاج

تازہ دوسرے درجہ میں سرد و تر ہے بعض نے تیسرے درجہ میں بتایا ہے اور نمکین پرانا دوسرے درجے میں گرم و خشک ہے۔

فوائد

پنیر تازہ دیر میں ہضم ہوتا ہے بلغم اس سے بہت پیدا ہوتا ہے پنیر تازہ معدے کے لئے عمدہ ہے لیکن بوعلی سینا کو اس پر اعتراض ہے دوسرے خداق کہتے کہیں کہ

"پنیر تازہ معدہ آنتوں اور گردوں کو قوی کرتا ہے اس سے پاخانہ کھل کر ہوتا ہے اور باوجود اپنے خلط اور کثرت تغذیہ کے بلغم کی جانب زیادہ مائل ہوتا ہے۔"

جس کو نمک نہ لگایا گیا ہو اس کے لیپ سے آشوب چشم اور طرفہ میں فائدہ ہوتا ہے اور آنکھ کے نیلا نشان ہو جائے تو اس کو بھی دفع کرتا ہے اگر تھوک میں خون آتا ہو اور بخار کے

ساتھ نہ ہو تو اس کو بھی دفع کرتا ہے۔ پنیر کو پانی میں جوش کر کے وہ پانی بچے والی عورت کو پلایا جائے تو دودھ زیادہ ہوتا ہے پنیر کو دھو کر اُبال کر نچوڑ کر کھانے سے دست بند ہو جاتے ہیں خصوصاً صفراوی دستوں کو تو فوراً بند کرتا ہے، آنتوں کے زخم کو بھی نافع ہے تازہ نمک نہ لگایا جائے اور نئے پھوڑوں پر لگایا جائے تو وہ ورم کرنے سے رک جائیں اور اگر اس کے ساتھ عشق پیچاں یا انگور یا چقندر کے پتے بھی شامل کر لیے جائیں تو زیادہ مفید ہے، تازہ غیر نمکین بھوک کو کم کرتا ہے اور نمکین بھوک زیادہ کرتا ہے مگر معدے کے واسطے یہ بھی مضر ہے جس طرح غیر نمکین لیکن فرق اس قدر ہے کہ نمکین میں ادنیٰ درجے کی قوت و باغت ضرور ہے اس لئے نمکین اتنا معدے کے لئے مضر نہیں ہے جتنا غیر نمکین یہ سودا اور ریاح بھی پیدا کرتا ہے اور ہر قسم کا پنیر بھوننے کے بعد خراب ہو جاتا ہے۔

تازہ میں بہ نسبت پرانے کے مضرت کم ہے کہتے ہیں کہ تازہ پنیر جلد ہضم ہو جاتا ہے اگر اچھی طرح ہضم ہو جائے تو بدن کو فربہ کرتا ہے عمدہ خلط پیدا کرتا ہے اگر ہضم نہ ہو تو سدے ریاح غلیظ اور بلغم پیدا کرتا ہے سرد مزاج والوں میں سرد مرض کھڑے کر دیتا ہے۔ قولنج وایلاؤس اور بینائی میں دھند پیدا کرتا ہے کھٹی ڈکاریں آنے لگتی ہیں سدے اور پتھری پیدا کرتا ہے۔

شیخ نے بھی اس سے گردے اور مثانے میں پتھری پیدا ہونے کو لکھا ہے خاص طور سے تر سے اور ایسی حالت میں کہ اس کو مصالحہ کی ایسی چیزوں کے ساتھ کھائیں جو نفوذ کراتی ہیں ان خرابیوں کے تدارک کی یہ صورت ہے کہ قے کرا دیں اور وہ دوائیں جو جلا بین پیدا کرتی ہیں کھلا دیں۔ پودینہ، نعناع، سعتر، خرمہ، شراب اور روغن زیتون، قند زیتون اور اخروٹ کی مینگ کے ساتھ کھانے سے بھی اصلاح ہو جاتی ہے اور اس کو کھا کر شہد چاٹنا بھی مفید ہے اور بہتر یہ ہے کہ دو کھانوں کے درمیان کھائیں۔

اس کو کھا کر ترش یا قابض چیز کھانا دودھ پینا سرد چیز یا تر و تازہ پھل نوش کرنا نقصان پہنچاتا ہے اس کو کھا کر کلی نہ کرنے سی منہ میں بد بو پیدا ہو جاتی ہے سرد مزاج والے کے لئے پنیر کی جتنی مضرت ہے اتنی گرم مزاج والے کے لئے نہیں۔ مردار سنگ کھانے سے مضرت ہو تو یہ اس کی مضرت کو مٹاتا ہے۔

پرانا اور نمکین پنیر داخس پر لگانے سے صحت ہوتی ہے شہد کے ساتھ لگانے سے پھوڑے پھوٹ جاتے ہیں اگر جوڑوں میں سختی آجائے تو روغن زیتون میں ملا کر مالش کریں اگر سور کے پائے کا گوشت اور سر سرخ اور اسفنج اور موم اور روغن ناردین کے ساتھ اس کا مرہم بنا لیں تو اس کے لئے بہت نافع ہے نوشادر کے ساتھ اڈر کو جھائیں اور کھجلی پر لگانے سے نفع ہوتا ہے زہریلا جانور کاٹ لے تو صعتر کے ساتھ پیس کر لگانے سے مفید ہے بہت پرانا اور سڑا ہوا پنیر سمیت کے قریب ہے پیاس پیدا کرتا ہے اگر ایسا پنیر کھانے میں آجائے تو قے سے نکال دینا چاہیے۔

پیچ

آبجوش برنج ہے۔ یہ سرد و تر ہے قابض ہے۔ پیاس کو بجھاتی ہے، پھوڑے پھنسی کو نافع ہے سوزش کو دفع کرتی ہے صفرا کو دور کرتی ہے، بعض طبیبوں نے بخار اور وبائے ہیضہ میں اکثر اس کا استعمال کیا بہت مفید پایا گلاب اور بید مشک کے عرق اور مصری یا شربت انار شیریں کے ساتھ پینے سے دل کو بہت قوت دیتی ہے گرمی کے دفع کرنے میں قوی التاثیر ہے خون کا جوش ساکن کرتی ہے، ہموزن تازہ دودھ کے ساتھ پینا منی پیدا کرنے میں مجرب ہے۔

وید کہتے ہیں کہ

"بخار اور صفراوی سوجن کو مفید ہے عسر البول اور اس قسم کے دوسرے مرضوں میں اس کو کھانڈ ملا کر پلانا چاہیے۔ پیچ میں کاغذی لیموں کا رس اور کھانڈ ملا کر یا اور کوئی خواہش طعام پیدا کرنے والی چیز ملا کر کھلانے پلانے سے کھانے کی طرف بے رغبتی ختم ہو جاتی ہے۔"

مقعد میں اس کی پچکاری دینے سے آنتوں کی پیچش جاتی رہتی ہے اس کو آش جو کی جگہ دے سکتے ہیں دست بند کرنے کے لئے پلانا چاہیے۔



شناخت

مشہور ہندوستانی درخت ہے جو ناریل کی طرح ۴۰ سے ۵۰ا فٹ تک لمبا ہوتا ہے اس کو خرمائے ہند، تال اور گاچھ بھی کہتے ہیں۔

مزاج

کچے پھل کا مغز پہلے درجہ میں سرد و تر ہے اور جس قدر پھل میں پختگی اور سختی آتی جاتی ہے خشکی پیدا ہوتی جاتی ہے پکے ہوئے پھل کا عصارہ گرم پہلے درجہ میں اور خشک ہے۔ کچے پھل کا بیج سرد اور پکے ہوئے پھل کا بیج سرد و خشک ہے۔ اس کے پتے اور شاخیں سرد و خشک ہیں گینگل کی بھی یہی خاصیت ہے اس کی کھانڈ گرم پہلے درجہ میں اور خشک تیسرے درجے میں ہے۔

فوائد

کچے پھل کا مغز باہ کو قوت دیتا ہے منی کو جماتا ہے کمر کو قوت دیتا ہے پیاس بجھاتا ہے اعضا کی سوزش کو مٹاتا ہے قابض ہے قے کو روکتا ہے قے میں اگر خون آتا ہو تو وہ بھی بند کر دیتا ہے۔ تپ اور جذام کو نافع ہے صفرا اور خون کا فساد رفع کرتا ہے ہر قسم کی چوٹ کو مفید ہے ثقیل ہے دیر میں ہضم ہوتا ہے پیٹ پھلاتا ہے اس کا پانی لطیف ہے اس کے پھل کے بیج سے پیشاب زیادہ آتا ہے۔ یہ باد اور صفرا کا فساد رفع کرتا ہے گینگل کو کھانے سے ثقل اور نفخ پیدا ہوتا ہے منی جماتی ہے۔ باہ کو قوت دیتی ہے بدن کو فربہ کرتی ہے بلغم و باد و صفرا و خون پیدا کرتی ہے پیشاب زیادہ لاتی ہے پیٹ میں میل بڑھاتی ہے۔ بعض کتابوں میں لکھا ہے کہ

"پھل کے اوپر کی رطوبت کھانے سے نفخ اور صفرا پیدا ہوتا ہے اندرونی
رطوبت نفاخ اور بطی الہضم سے صفرا اور خون کے جوش کو دفع کرتی ہے
پیاس بجھاتی ہے پیشاب لاتی ہے بدن کو فربہ کرتی ہے ارواح کو قوت

دیتی ہے پتے کے جدا ہونے میں جو لکڑی مدت میں گلی رہ جاتی ہے اس کو جلا کر ارنڈی کے ساتھ اکوتوں پر لگاتے ہیں۔"

وید کہتے ہیں کہ

"یہ شیریں سرد ملین چرب اور ہضم ہونے میں ثقیل ہے اس کے پھولوں کے سوکھے ہوئے گچھوں کی راکھ کو پلانے سے دل کی جلن مٹتی ہے اس کی کلی کے سفوف کی پھنکی دینے سے بدن مضبوط ہوتا ہے اور طاقت بڑھتی ہے اس کی کلی کو پانی کے ساتھ کوٹ چھان کر پینے سے پیشاب زیادہ آتا ہے اس کی جڑ ٹھنڈی ہے خون بڑھاتی ہے۔ اس کے پکے ہوئے پھل کا لیپ کرنے سے جلد بدن کے مرض مٹتے ہیں۔ اس کے پتے گلے ہوئے شاخ کو جڑ کے باہر روئی کی طرح ایک ہلکی اور بھوری چیز ہوتی ہے اس کو زخم سے بہتے ہوئے لہو کو روکنے کے لئے زخم پر لگاتے ہیں اس کے پتوں اور چھوٹی جڑوں کا رس نکال کر پلانے سے پیٹ کی آنتوں میں زیادہ رطوبت کا ہونا اور ہچکی مٹتی ہے اس کے کچے پھل کے جوف میں جو پانی رہتا ہے وہ میٹھا ہوتا ہے اس کے پلانے سے قے اور ابکائی بند ہوتی ہے تاڑ کے کچے بیجوں میں جو دودھیا رس ہوتا ہے وہ میٹھا اور ٹھنڈا ہوتا ہے اس کو پلانے سے ہچکی بند ہوتی ہے۔"

آتشک سے جب فوطوں اور اعضائے تناسل پر سوجن ہو جاتی ہے اور ٹانکیاں بہت بڑھ جاتی ہیں تو اس کے ہرے پتوں کا رس پلاتے ہیں۔ بخار کی پیاس اور سوزاک کے لئے اس کا پھل کھلاتے ہیں اس کے پھولوں کے خوشے کاٹنے سے جو تازہ رس نکلتا ہے اس کو پلانے سے پیشاب کا ادرار ہو کر استسقا زتی جاتا رہتا ہے۔ تاڑ کے پتوں کے کھار اور ہینگ کو چاولوں کے بیج کے ساتھ پینے سے پیشاب میں چربی کا آنا رکتا ہے اس کی اس جڑ کو جو درخت کی جنوبی جانب ہو کر زمین سے نکلتا ہے بدن کے برابر لمبے دھاگے سے عورت کی کمر میں باندھنے سے آسانی سے بچہ پیدا ہو جاتا ہے۔ اس کی شاخوں کا رس پلانے سے خفقان رفع ہوتا ہے۔

﴿تربوز﴾

شناخت

مشہور پھل ہے اس کی بیل پھلتی ہے اس کے پتے چوڑے ہوتے ہیں ہندوستان کے ریتیلے حصوں میں پیدا ہوتا ہے الگ الگ ملکوں میں الگ الگ موسموں میں بویا جاتا ہے مگر عام طور پر گرمی کے موسم میں پیدا ہوتا ہے۔

مزاج

دوسرے درجے میں سرد وتر ہے بعض نے سردی سے تری زیادہ بتائی ہے۔

فوائد

اس کے کھانے سے پاخانہ کھل کر آتا ہے۔ صفرا کی گرمی اور تیزی کو دفع کرتا ہے پیشاب زیادہ لاتا ہے خون کی حدت کو مٹاتا ہے خون رقیق اور بلغم شیریں پیدا کرتا ہے امراض سوداوی کو مفید ہے تپ محرقہ کو نفع کرتا ہے سکنج بین کے ہمراہ یرقان کو نافع ہے۔ کھانا کھا کر ہضم ہونے سے قبل کھانے سے ہاضمہ میں فساد پیدا کرتا ہے اور نہار کھانا بھی مضر ہے اس کا پانی گرم مزاج والوں کو فرحت دیتا ہے۔ مگر نفاخ اور دیر ہضم ہے جس روز تربوز کھائیں چاول ہر گز نہ کھائیں دوائیں کھانے اور گرم چیزوں کے استعمال سے نقصان پہنچے اور مزاج میں سوداویت بڑھ جائے تو اس سے اصلاح ہو جاتی ہے۔

اگر بدن میں صفرا پیدا ہوتا ہو اور وہ اگرچہ تھوڑا ہو اور نقصان زیادہ پہنچاتا ہو اور اس وجہ سے بدن دبلا ہو گیا ہو تو بہتر یہ ہے کہ ایسے شخص کے مزاج کی اصلاح اور تدبیر تربوز سے کریں دوسری ترش اور مقطع چیزیں استعمال نہ کریں البتہ کھیرا بھی اس کے قریب قریب اس کام کے لئے فائدہ کرتا ہے تاہم جو نفع تربوز بخشتا ہے وہ کمال کھیرے سے حاصل نہیں ہو سکتا بلکہ کھیرا کبھی نقصان پہنچاتا ہے کیونکہ یہ خلط ردی کی طرف جلد مستحیل ہو جاتا ہے یہی حال کدو کا ہے

جس معدے میں حرارت کا اتنا غلبہ ہو کہ کھانے میں احتراق آ جاتا ہو اس کے لئے تربوز نہایت عمدہ چیز ہے۔

اگر صفرا کی وجہ سے دست آتے ہوں اور آنتوں میں خراش پیدا ہونا شروع ہو جائے تو تربوز اس شکایت کو مٹا دے گا تھوک میں خون آتا ہو اس کے استعمال سے نفع ہوتا ہے۔ ایک شخص خون تھوکتا تھا اور نہایت لاغر ہو گیا تھا معدہ کمزور پڑ گیا تھا اور اس کو میٹھی چیز کھانے کی بڑی خواہش تھی اس کو دوسری دواؤں کے علاوہ تربوز کا مربہ بھی کبھی کبھی تھوڑا دیا گیا تمام شکائتیں تھوڑے دنوں میں جاتی رہیں سکنج بین کے ساتھ کھانے میں یرقان اور مواد صفراوی محترقہ کو نفع دیتا ہے۔ ہاضمہ بڑھاتا ہے۔ پیشاب زیادہ لاتا ہے۔ مثانے کی پتھری نکال دیتا ہے تر وخشک کھجلی کو دفع کرتا ہے۔

شیر خشت اور ترنجبین وغیرہ کے ساتھ گرم پتوں کو اُتارتا ہے خراب خلط کو جس کی مقدار کم ہو نکالتا ہے اگر تربوز میں سوراخ کر کے شہد بھر کر پھر مضبوط بند کر کے ایک ہفتے تک گھوڑے کی لید میں دفن رکھیں تو شراب کی طرح نشہ لانے لگے مگر اس سے معدہ خراب ہو جاتا ہے متلی پیدا ہوتی ہے اس کے موٹے چھلکے کا مربہ شہد یا شکر میں بناتے ہیں جو درد سینہ اور ضعف معدہ کو نافع ہے ہاضمہ قوی کرتا ہے خشکی سے سانس میں تنگی ہو تو اس کے کھانے سے فائدہ ہوتا ہے مصلح شہد و گلقند و شکر و نمک و سونٹھ۔ وید کہتے ہیں کہ

> ”تربوز کا چھلکا قوت ہاضمہ بڑھاتا ہے بھوک پیدا کرتا ہے۔ آنکھ کی بیماریوں کو مٹاتا ہے گودا کھانے سے تھوک کے ساتھ خون آنا بند ہو جاتا ہے مگر پسلی کے درد والے کو نہیں کھلانا چاہیے صفراوی بخار والے کو اس کے پانی کا شربت پلانا چاہیے پرانی صفراوی کھانسی دفع کرنے کے لئے اس کا گودا کھلانا چاہیے۔“

”نگھنٹ رتناکر“ سے معلوم ہوتا ہے کہ پانی جز اکو سنسکرت میں مدھرجو کہتے ہیں اس میں تپ شدت سے ہوتی ہے سوزش گرمی اور چکر آتے ہیں اکثر دست لگ جاتے ہیں کبھی قے بھی ہوتی ہے پیاس بہت لگتی ہے نیند جاتی رہتی ہے چہرے پر سرخی آ جاتی ہے باریک پھنسیاں

پیدا ہو جاتی ہیں اور ان کے پیدا ہونے کی دو صورتیں ہیں:

۱۔ گلے میں پیدا ہو کر تلے کو اُتر جاتی ہیں اور پیڑو تک پہنچ جاتی ہیں۔

۲۔ پیڑو سے شروع ہو کر گلے کی طرف چڑھتی ہیں اور مقدار میں ہر ایک پھنسی سرسوں کے دانے کے برابر ہوتی ہے رنگ سفید ہوتا ہے جس پر سرخی غالب ہوتی ہے اور اندر رطوبت رقیق ہوتی ہے بخار شروع ہونے سے چھٹے ساتویں یا آٹھویں دن سے پھنسیاں نمودار ہونے لگتی ہیں دوسرے ہفتے کے آخر تک یا تو وہ خشک ہو کر بھوسی اتر جاتی ہیں یا مریض ہلاک ہو جاتا ہے بلغم اور صفرا اور باد میں نقصان آ جانے سے یہ مرض پیدا ہوتا ہے۔

﴿ترئی﴾

شناخت

ایک بیل کا پھل ہے اور مشہور ترکاری ہے۔

مزاج

سرد وتر ہے۔

فوائد

اس سے پاخانہ کھل کر آتا ہے صفرا کی حرارت کو دفع کرتی ہے جن کے مزاج میں خشکی ہو ان کو نافع ہے بواسیر کو مفید ہے جریان کو دفع کرتی ہے پیشاب سے خون آتا ہو تو اس کے لئے بھی بہتر ہے۔ تپ کے لئے کدو سے اس کی ترکاری بہتر ہے۔ کیونکہ کدو کی طرح پیٹ نہیں پھلاتی اور اس سے سریع الہضم بھی ہے خون اور صفرا و بلغم کا فساد مٹاتی ہے۔

طب فرشتہ میں لکھا ہے کہ

"ترئی سبک ہے بدن کو منور کرتی ہے اور تھوڑا سا نفخ بھی اس میں ہے
بدن کو طاقت بخشتی ہے منی زیادہ کرتی ہے۔"

بعض کتب ہندیہ میں لکھا ہے کہ

''ترئی کا کھانا بے مزہ ہے ہاضمہ کو کم کرتی ہے اور صفرا اور بلغم پیدا کرتی ہے دھات کو قوی کرتی ہے بھوک بڑھاتی ہے۔ پیشاب کے ہر قسم کے فساد کو اصلاح پر لاتی ہے دل کے لئے بہتر ہے اور ساتھ ہی اس کے یہ بھی لکھا ہے کہ صفرا اور بلغم کو دور کرتی ہے۔''

بعض نے گھیا ترئی اور اروہ ترئی کے افعال و خواص علیحدہ علیحدہ بھی بتائے ہیں اس طرح کہ گھیا ترئی چکنی ہے بہت غلیظ ہے، رطوبت بلغمی پیدا کرتی ہے تپ سرد اور بلغم کا فساد پیدا کرتی ہے۔

بعض ہندیوں نے یوں لکھا ہے کہ

''گھیا ترئی کا مزہ شیریں ہے طبیعت کو خوش کرتی ہے بلغم اور صفرا غصہ کرتی ہے زہروں کو اور سبھی بخاروں کو مٹاتی ہے اس کے بیج مقی ہیں اور اس کی ترکاری ملین ہے اور چکنی ہے بادی بڑھاتی ہے اور زخم بھرتی ہے اس کو زیادہ کھانے سے نفخ پیدا ہوتا ہے پیٹ میں کیڑے پڑ جاتے ہیں اس کے پتے تھوڑی سی سونٹھ اور گھی کے ساتھ پکا کر چپاتی کے ساتھ کھانے سے شبکوری دفع ہوتی ہے۔''

اروہ ترئی شیریں اور ملین ہے صفرا کا فساد دفع کرتی ہے مزاج کی حرارت دور کرتی ہے اس کو پکا کر پت کے مریض کو کھلاتے ہیں یاد رکھو کہ ہر قسم کی میٹھی ترئی کے بیج بہ نسبت کڑوی ترئی کے بیج کے کم مقی اور مسہل ہیں تاہم پکے اور سخت بیج زہر سے خالی نہیں، اگر دو تولہ کے مقدار میں سوکھے اور پکے بیج پیس کر کھائے جائیں تو شدت سے قے ہو کر آدمی مر جائے اگر تلی پر ورم آ جائے تو اس کے بیجوں کے پیس کر گرم کر کے لیپ کرنے سے تحلیل ہو جاتا ہے ٹھنڈا لیپ کرنے سے خونی بواسیر اور کوڑھ دفع ہوتا ہے اس کے ہرے پتوں کا رس بچوں کی آنکھوں میں ڈالنے سے پپوٹوں کی پھنسیاں رفع ہوتی ہیں رات کے وقت کیچڑ کا زیادہ آنا موقوف ہو جاتا ہے ہرے پتے زخم پر باندھنے سے درد رفع ہوتا ہے زخم بھر جاتا ہے۔

تل

شناخت

مشہور چیز ہے سفید و سیاہ ہوتا ہے اور سرخ رنگ کا بھی ہوتا ہے مگر سفید و سیاہ اصل اور سرخ صحرائی قسم سے ہے۔

مزاج

شیخ کہتا ہے کہ پہلے درجے کے درمیان گرم اور اسی درجے کے آخر میں تر ہے۔

فوائد

ملین شکم ہے تیل سے تل زیادہ نافع ہے کیونکہ تیل بہت ڈھیلا کرنے والا ہے اس سے جس قدر خون بنتا ہے وہ نہ زیادہ اچھا ہوتا ہے نہ زیادہ خراب اس سے بدن فربہ ہوتا ہے آواز کی سختی اور حلق کی خشونت میں مفید ہے جلے ہوئے اخلاط اور مواد سوداوی کو مفید ہے گرم ورموں کو تحلیل کرتا ہے ضیق النفس کے لئے عمدہ چیز ہے اس سے لعوق یا حریرہ تیار کر کے سینے اور پھیپھڑے کے امراض اور کھانسی کے لئے پیتے ہیں اگر اس کو پانی میں پیس کر تھوڑی سی مصری سے شیریں کر کے پئیں اور چند دنوں تک جاری رکھیں تو معدے کی وہ سوزش جاتی رہتی ہے جو اخلاط سوداوی سے اور رطوبت کے ترش ہو جانے سے معدہ میں پیدا ہوگئی ہو تیز خلطوں کے جمع ہو جانے سے یا کسی دوا کے پینے سے معدہ میں سوزش پیدا ہوگئی ہو تو وہ بھی مٹ جاتی ہے گردے کی پتھری نکل جاتی ہے۔

سات ماشہ تل اور ساڑھے تین ماشہ جلا ہوا اخروٹ کھانے سے بواسیر کا لہو بند ہو جاتا ہے اس کو پانی میں بھگو کر یا جوش دے کر صاف کر کے تنہا یا چنوں کے جوشاندے کے ساتھ پینے سے اس شدت سے خون حیض جاری ہوتا ہے کہ حمل کے ساقط ہونے کا خوف ہوتا ہے، اگر چوٹ لگ کر جگہ سخت ہو جائے یا خون جم جائے تو اس کے لیپ سے تحلیل ہو جائے، سوداویت کی وجہ

سے بدن کی کھال میں خشونت آجائے یا پھٹنے لگے تو اس کا ضماد کرنا چاہیے اور پینا بھی چاہیے۔

اسی طرح سوکھی کھجلی کو بھی فائدہ کرتا ہے اس کو مویز کے ساتھ جوش دے کر پینے سے دموی و بلغمی کھانسی جاتی رہتی ہے تلی اور کھانڈ اور تخم خشخاش سفید ایک ایک حصہ مغز بادام مقشر آدھا حصہ سفید اجوائن خراسانی دسواں حصہ اس کو پیس کر رکھ لیں اور اس مجموعے میں سے سوا دو تولہ روز کھایا کریں اس سے بدن فربہ ہو جائے گا باہ میں قوت آجائے گی گردے میں چربی پیدا ہوگی اگر تل بھون کر السی کے بیج اور تخم خشخاش سفید اور کھانڈ اس کے ساتھ شامل کر کے کھاویں تو باہ کو قوت پہنچے اور منی بڑھ جائے خاص کر چھلے ہوئے تل فربہی لانے میں زیادہ موثر ہیں مگر بعض آدمیوں کو اس کا زیادہ کھانا دُبلا کر دیتا ہے اور چھلکوں کے ساتھ تو اس کو بھی نہ کھانا چاہیے۔

اس کو پیس کر شراب کے ساتھ قولنج کو نفع پہنچاتا ہے اور بچھو افعی اور شاخدار سانپ کا زہر اُتر جاتا ہے جس کو اس کو کھانے کا شوق ہو اس کو چاہیے کہ اس کو بھون لینے سے اس کا نقصان کم ہو جاتا ہے چونکہ اس کے تیل میں لزوجیت ہے اس لئے تل کو زیادہ عرصے تک رکھنے میں بدبو آجاتی ہے مقشر تل چھ تولہ پیس کر مرزنجوش کے پانی میں تر کر کے ذکر پر لیپ کرنے سے نرمی آجاتی ہے اور کجی جاتی رہتی ہے مگر پہلے مادہ کا تنقیہ کر لیں بدن پر سیاہی کے نشان ہوں تو اس کے لیپ سے مٹ جاتے ہیں کبھی تل کے نیم گرم ضماد سے ورم خصیہ کو صحت ہوتی ہے جلد بدن اس کے لیپ سے نہایت نرم پڑتی ہے۔

رموز اعظم میں لکھا ہے کہ

"شاہ تل اور کھانڈ چھ چھ ماشہ پانی کے ساتھ سلسل البول کو نفع پہنچا ہے تل کچری کا لیپ سخت ورموں کو نرم کرتا ہے پھوڑوں کو پکا دیتا ہے اس کے لیپ سے جلے ہوئے عضو کی حدت جلن اور خشکی دفع ہوتی ہے قوت باہ بڑھ جاتی ہے بدن کو فربہ کرتی ہے اگر اس کے تنوں کو پیس کر بالوں میں لگایا جائے تو بال بڑھ جائیں اور سیاہی ان پر چڑھ جائے سر میں سودا کی وجہ سے پھنسیاں نکل آئیں تو وہ بھی اس طرح سے جاتی رہتی ہیں۔"

چمیلی تیل پھول تلوں کے پھول شاہ مرچ ہر ایک چار چار سو عدد پھٹکری کی کھیل ساڑھے تین تولہ سب کو سرمہ بنا کر منہ میں لگانے سے جالا کٹ جاتا ہے اور رطوبت کی وجہ سے دھند ہو تو وہ بھی جاتی رہتی ہے یہ نسخہ ماموں صاحب کے استعمال میں تھا۔ مغز تل بھوک کم کرتا ہے درد سر پیدا کرتا ہے معدے کو ڈھیلا کرتا ہے اور معدہ ضعیف کو بہت سی ناموافق ہے غرض یہ کہ معدے کے لئے نہایت برا ہے خراب خلط پیدا کرتا ہے خاص کر جب کہ دانتوں میں رہ جائے تل کچری بھی غلیظ دیر ہضم ہے معدے سے دیر میں تلے اترتی ہے مصلح شہد اور سرکہ ہے۔



شناخت

ایک مشہور پرند ہے جو چار قسم کا ہوتا ہے۔

۱۔ بڑا خاکی رنگ مائل اور اس پر سیاہ نقش ہوتے ہیں اسے کھیر کہتے ہیں اس لئے کہ اس کا رنگ کھیر کے درخت کی طرح ہوتا ہے جس سے کتھ تیار کرتے ہیں۔

۲۔ اس سے چھوٹا اور سیاہ جس پر سیاہ اور خاکی نقش ہوتے ہیں جس کو کالا تیتر کہتے ہیں یہ سب میں خوشنما ہے۔

۳۔ دوسری قسم بھی چھوٹا اور سفید خاکی مائل اسے بوریا کہتے ہیں اسی لفظ میں کاف فارسی مضمون ہے معنی اس کے سفید کے ہیں جیسا کہ مخزن الادویہ اور محیط اعظم میں ہے اور میرا خیال ایسا ہے کہ مذکورہ لفظ کو ڈیا ہوگا۔

۴۔ سب سے چھوٹا خاکی رنگ سوئج پر سیاہ وسفید خط اس کو بھٹ تیتر کہتے ہیں اس لئے کہ کھیتوں کی زمین میں رہتا ہے اور زیادہ اڑان رکھتا ہے پاؤں اس کے تین انگل کے ہوتے ہیں اور گوشت اس کا بہت ثقیل ہے دیر میں ہضم ہوتا ہے پہلی دو قسمیں صحرائی ہیں اور زیادہ نہیں اڑ سکتی پاؤں ان کے چار انگل کے ہوتے ہیں سفید قسم سیاہ سے بہتر ہے۔

صید گاہ شوکتی میں لکھا ہے کہ

''اس کی تین قسمیں ہیں ایک بھٹ تیز زردی مائل ہوتا ہے دوسرا سیاہ تیتر تیسرا سرخ بھٹ تیتر اور سیاہ کو ذبح کر کے کھاتے ہیں اور سرخ کو پالتے اور لڑاتے ہیں۔''

مزاج

مائل بہ گرمی اور پہلے درجے میں خشک ہے اور بعض نے دوسرے درجے میں گرم و خشک بتایا ہے اور حق یہ ہے کہ گرم مائل بہ خشکی بھی ہے۔

فوائد

اس کے گوشت سے فضلہ کم بنتا ہے اور گرمی بھی کم پیدا کرتا ہے تمام جانوروں کے گوشت سے زیادہ معتدل بتاتے ہیں۔ شیخ نے لکھا ہے کہ

''اس کا گوشت چکور اور فاختہ کے گوشتوں سے بہتر ہے لولے کے گوشت سے زیادہ لطیف ہے مگر اس میں بہ نسبت لولے کے گوشت کے خشکی زیادہ ہے اور گرمی کم ہے تیتر کا گوشت جوہر دماغ فہم اور چاہ حافظہ اور منی کے مادے کو زیادہ کرتا ہے اس کا گوشت مدت تک کھاتے رہنے سے نسیان جاتا رہتا ہے۔ دبلے آدمیوں کے لئے بہتر ہے۔ معدے کو قوت پہنچاتا ہے اس سے عورت کا دودھ بڑھ جاتا ہے اور تیتر کے بچے کا گوشت بہت ہی مناسب ہے جاڑے کے موسم میں اس کا شوربا پکا کر پیا کریں بدن میں گرمی اور عمدہ خون پیدا کرے گا اس کے گوشت کو بھون کر کھانا خراب ہے مگر اس حالت میں بھون کر کھانا چاہیے کہ معدے میں رطوبت کی کثرت ہو تو اس سے خشکی آجائے گی اس کے کھانے سے بدن میں طاقت آتی ہے کھانسی اور استسقا کو نفع ہوتا ہے دست رک جاتے ہیں بلکہ پاخانہ قبض سے آتا ہے اس کے پیٹ

اور خون جلد پیدا کرتے ہیں آنکھ کے جالے کو کاٹ دیتے ہیں جلد بدن کے نشانوں کو دور کرتے ہیں۔"

وید کہتے ہیں کہ

"اس کا گوشت رنگ بدن کو رونق دیتا ہے قابض شکم ہے مقوی معدہ ہے ہچکی کو روکتا ہے سانس کی تنگی اور کھانسی اور استسقا کو نافع ہے تپ بلغمی کو مفید ہے بدن میں حرارت پیدا کرتا ہے بھوک بڑھاتا ہے آنکھ کی روشنی زیادہ کرتا ہے شکم بڑا ہوتا ہے تو اسے چھوٹا کرتا ہے کالے تیتر سے معمولی تیتر کا گوشت بہتر ہے۔"

مضر گرم مزاج مصلح ترشی۔

جامن

شناخت

ایک مشہور ہندوستانی پھل ہے جو کئی قسم کا ہوتا ہے۔

مزاج

سرد دوسرے درجے میں اور تر پہلے درجے میں ویدوں نے مطلقاً اس کا مزاج سرد و خشک لکھا ہے اس کی گٹھلی دوسرے درجے میں سرد و خشک ہے جامن میں رطوبت فضیلہ ہے ورنہ اصلی مزاج جامن کا خشک ہے۔

فوائد

گرم مزاج والوں کے معدے اور جگر کو قوت دیتی ہے صفرا اور خون کے جوش اور تیزی کو دور کرتی ہے صفراوی دستوں کو روکتی ہے بلکہ ہر قسم کے دستوں کو پیاس کو بجھاتی ہے ذیابیطس کو مفید ہے تھکاوٹ اور بلغمی دست اور دمہ اور کھانسی اور منہ کی گرانی دفع کرتی ہے یہ

افعال بڑی اور شیریں جامن کے ہیں اور چھوٹی ان افعال میں کمزور ہوتی ہے امراض حلق اور معدے کے کیڑے زائل کرتی ہے بھوک پیدا کرتی ہے جامن بلغم اور صفرا کو دور کرتی ہے قابض ہے یا دست بڑھاتی ہے۔

دوسری کتب میں ہے کہ گرم مزاج میں محرک باہ ہے اس کا لیپ داء الثعلب کو نافع ہے خفقان کو دفع کرتی ہے معدہ اور جگر گرم کو اس کے کھانے سے طاقت ملتی ہے معدہ کا التہاب موقوف ہو جاتا ہے اعضا میں جلن ہو تو اس کے کھانے سے جاتی رہتی ہے خون میں فساد آ جائے تو اس کو کھانا چاہیے اس کے کھانے سے پھوڑے پھنسی کا نکلنا بند ہو جاتا ہے منہ آ جائے تو چھوٹی جامن کھانے سے مفید ہے۔ اس کا سرکہ تل کے ورم کو مفید ہے اس کا اور آم کی گٹھلی کا سفوف منی کو گاڑھا کرتا ہے جامن کا سفوف ذیابیطس میں بہت مفید ہے اس کا پھول بھی ذیابیطس کو مفید ہے اس کا پھول سونگھنا نکسیر کو مفید ہے جامن کے ڈھائی پتے کالی مرچ کے ساتھ پلانا مارگزیدہ کو مفید ہے ٹائیفائڈ میں بھی اس کا پانی مفید ہے۔

جامن کے پتے اور کالی مرچ دونوں کو پانی میں پیس کر ایک مٹی کے گھڑے میں ڈال کر پانی سے بھر دیں اور سانپ کے کاٹے ہوئے کو اس وقت تک پلاتے رہیں کہ زہر بالکل اُتر جائے اس کے پیڑ کی چھال اور پتے پانی میں جوش کر کے اس سے بغل کو دھونے سے بدبو جاتی رہتی اس کے نرم اور تازہ پتے پانی میں پیس کر اس سے کلیاں کرنے سے نہایت خراب قسم کا قلاع دفع ہو جاتا ہے یا ایسا کریں کہ اس کے پتے پانی میں جوش دے کر کلیاں کریں اس کے نرم پتے پیس کر پینے سے قے بند ہو جاتی ہے جامن کے پتے ۷ ماشہ ۲ تولہ مصری ملا کر پینے سے بواسیر کا خون رُک جاتا ہے اور اگر ایک تولہ جامن کے پتے پاؤ بھر گائے کے دودھ میں گھونٹ کر صاف کر کے پی لیں اور سات روز پیتے رہیں اور ترشی اور بادی سے پرہیز رکھیں تو بھی خون بند ہو جائے بعض اس میں آملے اور بانس کے پتے بھی ملاتے ہیں ایک تولہ جامن کے پتے پینے سے افیون کا زہر اُتر جاتا ہے جامن کے بیج بہت قابض ہیں اگر جامن کے پرانے بیجوں کی مینگی اور آم کی پرانی گٹھلی کی مینگ اور ہلیلہ سیاہ تینوں ہموزن بھون کر پیس کر دیں تو پرانے دست بند ہو جاتے ہیں صرف مینگیوں کے سفوف میں برابر کی کھانڈ ملا کر پھانکنے سے پیٹ سے خون آنا رُک جاتا

ہے زحیر صادق کو مفید ہے دست بند ہو جاتے ہیں تنگ جوتے سے پاؤں میں زخم ہو جائے تو جامن کی گٹھلی کی مینگی پیس کر لگائیں اس کی مینگی نمک کے ساتھ پیس کر دانتوں پر لگانے سے مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں۔

وید کہتے ہیں کہ

"بستانی جامن کسیلی قابض حابس میٹھی ہاضم بہت خشک و سرد اور خواہش طعام پیدا کرنے والی ہے مرض پیشاب کو نافع ہے چھوٹی جامن کھانے سے گرمی بڑھ جاتی ہے اور قطرہ قطرہ پیشاب آنے لگتا ہے جنگلی جامن کسیلی ترش دیر ہضم ہے منی بڑھاتی ہے بدن کو فربہ کرتی ہے اور بدن میں قوت لاتی ہے حرارت دفع کرتی ہے دست بند کرتی ہے دریائی جامن کھانے میں مزیدار ہے اس کو ناشتے کی حالت میں کھانے سے نقصان پہنچتا ہے کیونکہ صفرا میں جوش آ جاتا ہے۔"

جامن کے درخت کی چھال کا سفوف پھانکنے سے آنو کے دست رک جاتے ہیں۔ اس کی چھال کو جوش دے کر کلیاں کرنے سے دانت مضبوط ہوتے ہیں کچی جامن کے رس کا سرکہ پیٹ کا ریاحی درد اور بادی کا درد مٹاتا ہے اس کے سرکے کو قلمی شورے کے ساتھ پلانے سے پیشاب زیادہ آتا ہے اس کا تازہ رس بکری کے دودھ کے ساتھ پلانے سے بچوں کے دست جاتے رہتے ہیں یہ پیشاب میں شکر آنے کو بہت عمدگی سے گھٹاتی ہے اس کے درخت کی چھال کے جوشاندے سے کلیاں کرنے سے گلے کے چھالے دفع ہوتے ہیں پارے کا لگاتار کئی دنوں تک استعمال کرنے سے خواہ کسی دوسرے سبب سے منہ آ جائے یا منہ سے رال بہتی ہو تو اس کی چھال کے جوشاندے سے کلیاں کرائیں۔ پکی ہوئی جامن کھلانے سے پتھری دفع ہوتی ہے بچھو کے ڈنک پر اس کے پتوں کا ضماد کرنا چاہیے اس کی اور آم کی مینگی کو پانی میں پیس کر منہ پر ملنے سے چھائیں دور ہو جاتی ہیں۔

اس کی اصلاح اس طرح کرنی چاہیے کہ دھو کر نمک چھڑک کر تھوڑی دیر رکھ دیں پھر کھائیں یا نمک چھڑک کر دو برتنوں میں رکھ کر ہلائیں تاکہ غذا اس کے اجزا میں مل جائے سونٹھ بھی

اس کی مصلح ہے ویدوں کے نزدیک آنولہ اور اجوائن سے جامن کی اصلاح ہو جاتی ہے کچے پھل کا مصلح روغن بادام ہے۔

جلیبی

شناخت

ایک مشہور مٹھائی ہے۔

مزاج

مزاج گرم وتر ہے۔

فوائد

عمدہ خلط پیدا کرتی ہے بدن کو فربہ کرتی ہے گردوں کو قوت دیتی ہے کھانسی کو نافع ہے پھیپھڑے کی رطوبت کو مفید ہے اگر دودھ میں بھگو کر کھائیں تو طاقت بڑھ جاتی ہے دماغ کو قوت بخشتی ہے فربہی لاتی ہے۔ ہضم بھی جلدی ہوتی ہے ایسے جگر میں جس کے راستے تنگ ہوں سدے پیدا کرتی ہے مصلح سکنج بین اور کھٹ مٹھا انار۔

جو

شناخت

ایک مشہور غلہ ہے جو گیہوں کی طرح استعمال ہوتا ہے۔

مزاج

پہلے درجے کے آخری مرتبے میں سرد وخشک ہے۔

فوائد

قلیل الغذا ہے گیہوں سے اس میں غذائیت بہت کم ہے قابض ہے خشکی پیدا کرتا

ہے خون کو تسکین دیتا ہے صفرا اور گرمی کے بخار کی تیزی کو بھی ساکن کرتا ہے سل ودق اور ذات الجنب اور کھانسی اور گرمی کو مفید ہے پیاس کو بجھاتا ہے جو کی روٹی پکا کر گرما گرم ٹکڑے کر کے مٹی کے برتن میں رکھ کر پانی سے تر کر کے ایک ہفتہ میں زمین میں دفن رکھیں پھر نکال کر اس کا صاف پانی لے کر شیشے میں بھر کر رکھیں اور تپ کہنہ کے مریض کو اس میں سے دو تولہ سے پانچ تک ہموزن عرق گاؤزباں کے ساتھ پلایا کریں مفید ہے اگر نشہ معلوم ہو تو ذرا سا نمک ملا لیا کریں جو کا آٹا پکا کر نیم گرم لیپ کرنے سے جھائیں اور خارش کو صحت ہوتی ہے خاص کر تیز سرکہ کے ساتھ پکا کر اس خارش پر لگائیں جس میں پھنسیاں ہوں تو نفع دے اور جو چھاچھ اور تل کے تیل میں جو کا آٹا ملا کر لگائیں تو خشک خارش جاتی رہتی ہے اسی طرح سرکے کے ساتھ سرخبادہ اور پتی اور اورام صفراوی اور سر کی بھوسی پر لگانا مفید ہے اس کے آٹے کو پانی میں بھگو کر بدن پر ملنے سے میل صاف ہو جاتا ہے اور مواد دوسری طرف لوٹ جاتا ہے اور ورم تحلیل ہو جاتا ہے گرم پھوڑے پر لگانے سے پھوٹ جاتا ہے جو پھوڑے ایسے ہوں کہ ان میں حرارت نہ ہو تو تھوڑی سی ریوند چینی کے ساتھ لگائیں اور دھنیے کے ہرے پتوں کے پانی کے ساتھ جو کے آٹے کا لیپ کرنے سے خنازیر اور گرم سخت ورم اور گلے کے ورم تحلیل ہو جاتے ہیں۔

جو آٹا انجیر اور ماء العسل کے ساتھ اورام بلغمی کو تحلیل کرتا ہے اس کی قیروطی رانتج اور زفت اور موم کے ساتھ بنا کر لگانے سے پھوڑوں میں منہ ہو جاتا ہے اور سخت ورم تحلیل ہو جاتے ہیں کبوتر کی بیٹ اور رانتج کے ساتھ اس کو لیپ کرنے سے سخت ورم پک جاتے ہیں اجوائن خراسانی کے ساتھ اس کے آٹے کو لیپ کرنے سے موچ آجانے یا ہڈی ٹوٹ جانے اور اکھڑ جانے کو نفع ہوتا ہے اگر جو کو مقشر کر کے اور بھون کر کے اور پیس کر دو حصہ یہ آٹا اور ایک حصہ خشخاش سفید خوب پکا کر گلا کر پینے سے صفراوی درد بالکل جاتا رہتا ہے چپکتے ہوئے اخلاط کو قے کی راہ نکالتا ہے خاص کر معدے کے منہ سے ایسے اخلاط کو بالکل نکال ڈالتا ہے۔

تیز و گرم مواد کی حدت کو کم کرتا ہے تیزی کو بھی کم کرتا ہے اور ان کے فعل کو قوت دیتا ہے اور ان کے ضرر کو زائل کرتا ہے گردے اور مثانے کے راستوں کو صاف کرتا ہے جن کے مزاج میں گرمی غالب ہو یا گرم مرضوں میں مبتلا ہوں ان کے لئے نافع غذا ہے جن کے

معدے اور آنتوں میں ریاح کا غلبہ ہو اور پیٹ میں نفخ معلوم ہو انکے لئے بھی مناسب ہے گرمی میں اس کو کھانے سے خون اور صفراوی مرض دبتا ہے مگر اس میں یہ عجیب بات ہے کہ آدمی کے بدن کو دُبلا اور چوپائے کے بدن کو موٹا کرتا ہے خاص کر ہمیشہ کھانے سے ایسا ہوتا ہے۔

گیلانی کہتا ہے کہ

''جو باقلہ کے آٹے سے زیادہ خشکی پیدا کرتا ہے لیکن جب خارج سے استعمال کریں تو تمام خصائص میں اسی کی طرح ہے اور پکے ہوئے جو کا کھانا باقلہ سے بہتر ہے کیونکہ باقلہ پیٹ پھلاتا ہے اور جو نہیں پھلاتا اور باقلہ کا نفخ پکانے سے زائل نہیں ہو سکتا اور جو سے بہ نسبت باقلہ کے خون کم بنتا ہے اگر زہریلے درختوں کے دودھ اس کے آٹے میں گوندھ لیے جائیں تو ان کی تیزی اور فساد بہت کم ہو جائے اگر جو کو جوش دے کر پیا جائے یا آش جو بنا لیا جائے تو معدے اور آنتوں سے جلد خارج ہو جاتا ہے۔ جو کی روٹی سرد وخشک ہے اور گیہوں کی روٹی کی بہ نسبت خون کم بنتا ہے اور بہ نسبت اس کے ہضم بھی دیر سے ہوتی ہے ریاح پیدا کرتی ہے بدن میں خشکی بڑھاتی ہے اور ایسا خون پیدا کرتی ہے جو سوداویت رکھتا ہو مگر ایسے آدمی کے لئے بہتر ہے جس کا مزاج گرم ہو اور یہ خواہش رکھتا ہو کہ میری فربہی گھٹ جائے۔''

بھنے ہوئے جو کا آٹا ہو یا خرفہ پالک کے ہرے پتوں کے پانی میں ملا کر آنکھ کے ورم پر لیپ کریں تو حدود اور سوزش بند ہو جائے اور ورم تحلیل ہو جائے جو کے آٹے کو اجوائن خراسانی کے ساتھ کنپٹیوں پر لیپ کرنے سے وہ مواد جو آنکھوں کی طرف آتا ہو اس کا آنا بند ہو جاتا ہے اور آنکھوں پر ورم نہیں آتا جو کو پانی میں بھگو کر اتنا ملیں کہ شیرہ نکل آئے تو اس شیرہ سے غرغرہ کرنے سے حلق کے اورام خشک رفع ہوتے ہیں اور ابتدا میں اس کے اورام دوسری طرف چلے جاتے ہیں اور آخر میں غرغرہ کرنے سے پک کر پھوٹ جاتے ہیں۔ جو کے آٹے کو اکلیل الملک اور پوست خشخاش کے ساتھ ضماد کرنے سے ذات الجنب اور نقرس کو نفع ہوتا ہے جو کے

گندھے ہوئے آٹے کو ترش چھاچھ میں ایک رات بھگو کر رکھیں صبح کو اس کا زلال پینے سے صفراوی قے کو نفع ہوتا ہے۔

جو کا آٹا پیس کر پانی میں ملا کر پیٹ پر لیپ کرنے سے نفخ شدید زائل ہوتا ہے اگر نفخ دوبارہ ہو جائے تو دوبارہ لیپ کریں اس کی بھوسی کو پوٹلی میں باندھ کر گرم کر کے سینکنے سے ریاحی درد دور ہو جاتا ہے، اس کا گندھا ہوا آٹا ترش چھاچھ میں ملا کر پینے سے صفراوی دست بند ہوتے ہیں اس کا حریرہ قابض دواؤں کے ساتھ دست روکتا ہے۔ بہی کے ساتھ پیس کر سرکہ میں ملا کر جوڑوں کے گرم اورام اور گرمی کے نقرس پر ضماد کریں تو نفع دے مواد ان کی طرف آنے سے رک جائے۔ وید کہتے ہیں کہ

"جو کسیلا میٹھا سرد یعنی رس دھاتو اور وادو دھاتو کو خشک کر کے پتلا کرنے والا ہے اور ملین ہے فربہی کو لاغر کرتا ہے پیٹ کو گھٹاتا ہے بدن کو مضبوط کرتا ہے صفرا اور خون کو درست کرتا یہ رگوں کو بند کر کے بدن کو ثقیل کرنے والا ہے آواز کے پڑ جائے اور حلق کے امراض کو نافع ہے جلد بدن کے امراض کو مٹاتا ہے بلغم صفرا پینس دمہ کھانسی جریان اور گرمی کو مٹاتا ہے زخم والے کے لئے پرہیزی غذا ہے دوا کی چرپراہٹ دور کرتا ہے یہ جلد ہضم ہو جانے کی وجہ سے مریض کو پرہیز میں بہت کام آتا ہے جس کے پیٹ میں بدہضمی سے درد ہوتا ہو اس کو جو کا لپٹا پلاتے ہیں۔"

ویدوں کے قول سے یہ بھی ثابت ہوتا ہے کہ بھوک کم کرتا ہے اور یہ بھی ثابت ہوتا ہے کہ بھوک بڑھاتا ہے پیٹ کے قبض اور باد پیدا کرتا ہے جلد ہضم ہو جانے سے بھی لکھتے ہیں چربی کو دور کرتا ہے پیشاب کو روکتا ہے بہت خشک ہے منی بڑھاتا ہے اس کے پتوں کی راکھ کا بنایا ہوا شربت ٹھنڈا ہوتا ہے اس کے درخت کی راکھ کا پانی اجیرن میں پلاتے ہیں جو کی اور گیہوں کی بھوسی اُبال کر کلیاں کرنے سے دانتوں کا درد دفع ہوتا ہے۔ ان کو کوٹ کر پانی میں بھگو دیں جب پانی نتھر جائے تب اس نتھرے ہوئے پانی کو گنگنا کر کے غرارہ کرنے سے حلق کی

سوجن اُتر جاتی ہے ان کی پتلی کھچڑی پکا کر اس میں شہد ملا کر ٹھنڈا کر کے کھانے سے بخارتے اور صفراوی دردِ شکم اور گرمی اور پیاس میں بہت نفع ہوتا ہے، سرد مزاج کو مضر ہے نفخ پیدا کرتا ہے گھی اور مکھن اور شکر اور مصری اور گوشت کے شوربے سے اس کی اصلاح ہو جاتی ہے اس کو ہمیشہ کھاتے رہنے سے پیٹ میں مسوں اور مروڑ اور ریاح پیدا ہو جاتی ہے گرم مصالحہ سے اس کی اصلاح ہوتی ہے معدے اور آنتوں کو کمزور کرتا ہے مصطگی اور شکر اس کے مصلح ہیں اس کا بدل مونگ ہے۔

جوار

شناخت

ایک قسم کا غلہ ہے سر پر اس کے بالی آتی ہے اس میں دانے بھرے ہوتے ہیں۔

مزاج

سرد و خشک بعض پہلے درجے میں گرم اور دوسرے درجے میں خشک جانتے ہیں۔

فوائد

یہ کنگنی سے زیادہ غلیظ اور اس سے زیادہ خشکی پیدا کرتی ہے اس کے دستوں کو بند کرتی ہے اس کے کھانے سے بدن میں خشکی پیدا ہوتی ہے لیکن غذائیت بدن کو زیادہ پہنچاتی ہے اگر دودھ کے ساتھ کھائیں تو خشکی کم پیدا کرے اس کی روٹی کھانے سے قبض پیدا ہوتا ہے دست رُک جاتے ہیں سب افعال و خواص میں مکہ کی طرح ہے اس کی کماد سے پیٹ کی مروڑ بند ہوتی ہے اس کا لیپ سردی و خشکی پیدا کرتا ہے مادۃ کو عضو پر گرنے سے پھیر دیتا ہے یہی تاثیر اس کے پیڑ کے تمام اجزا کی ہے۔

مضر

خشکی و ریاح پیدا کرتی ہے دیر ہضم ہے۔

مصلح

روغن شیرینی گلقند اور مربہ ادرک وید کہتے ہیں کہ

''سفید جوار میٹھی مقوی منی زیادہ پیدا کرنے والی اور کھانے کی خواہش پیدا کرنے والی ہے قولنج بواسیر اور زخم کو مٹاتی ہے سردی کے موسم میں پیدا ہونے والی جوار ہضم ہونے میں بھاری سرد شیریں منی بڑھانے والی اور بدن کو مضبوط کرنے والی ہے جوار کی گرم روٹی کو دہی میں چور کر ڈھک رکھیں جب بالکل ٹھنڈی ہو جائے تو کھلانے سے آنوں کے دست رُک جاتے ہیں رات کے وقت اس کے آٹے کا دلیا پکا کر رکھیں صبح کو کچھ سفید دیں اور مٹھا ملا کر پینے سے پیٹ کی گرمی دفع ہوتی ہے اس کی کھیلیں ٹھنڈی اور بلغم بڑھانے والی ہیں۔''

بعض ویدوں کے نزدیک یہ پانی قابض ہے شکم کا درد اور پہلو کی چبھن کو دور کرتا ہے جوار کی جڑ کو بجائے گانجے کے ہوشنگ آباد کے ضلع میں لوگ پیتے ہیں معلوم ہوتا ہے کہ ذیل لوگ جوار کی جڑ کا استعمال اس وجہ سے کرتے ہیں کہ بھنگ کے نشے میں ترقی ہو اس سے ان کو کم صرف میں نشہ ہو جاتا ہے۔ خالص جڑ کا استعمال بغیر گانجہ ملائے ہوئے لوگ بہت کم کرتے ہیں جو لوگ جودھپور اور جے پور جاتے ہیں وہ صرف اس کی جڑ استعمال کرتے ہیں اس کی وجہ یہ بیان کی گئی ہے کہ جوار کی جڑ میں تیز نشہ ہوتا ہے اور صرف وہی لوگ استعمال کر سکتے ہیں جو سخت عادی ہیں جو لوگ دھتورہ اور اسی قسم کی چیزیں استعمال کرتے ہیں عوام اس کا استعمال گانجے میں ملا کر کرتے ہیں تا کہ اس سے نشہ خوب تیز ہو۔

چاول

شناخت

مشہور غلہ ہے اور بکثرت کھایا جاتا ہے اور موٹا باریک بہت سی قسم کا ہوتا ہے۔

مزاج

گرم درجہ اول میں بعض گرم دوسرے درجے میں اور بعض سرد درجہ اوّل میں اور خشک دوسرے درجے میں بتاتے ہیں ابن جزلہ کہتا ہے کہ

"دوسرے درجہ میں سرد وخشک ہے۔"

فوائد

چونکہ فاضل گیلانی چاولوں کو خشک مانتے ہیں اس لئے اس کے خیال میں چاول تر مزاج والوں کو زیادہ موافق ہے اس لئے ہندوستانیوں کو زیادہ موافق آتا ہے کیونکہ یہ مرطوب ملک ہے ہندوالے یہ خیال کرتے ہیں کہ یہ بہ نسبت اور غذاؤں کے زیادہ موافق ہے اور یہ خیال صحیح بھی ہے کیونکہ سوء مزاج تر کو جوان کے بدنوں کے متعفن ہونے میں معاون ہے اعتدال لاتا ہے اس لئے اہل ہند اور ان کی طرح دوسرے ممالک والے چاول زیادہ کھاتے ہیں جب چاول کسی تر چیز کے ساتھ پکایا جاتا ہے تو اس کی تعدیل ہو جاتی ہے اور ایسی حالت میں ان سے بدن کو غذائیت زیادہ حاصل ہوتی ہے اور معتدل مزاج والوں کے موافق ہوتا ہے اور بڑا سبب یہ ہے کہ چاول میں کوئی مضر اور سخت کے موافق ہوتا ہے اور بڑا سبب یہ ہے کہ چاول میں کوئی مضر اور سخت کیفیت نہیں ہے اور سرد و تر مزاج والوں میں اس سے خشکی کم ظاہر ہوتی ہے اور وجہ اس کی یہ ہے کہ سرد تر مزاج میں پہنچنے کے بعد وہ ان سے سردی و تری حاصل کر لیتا ہے۔

پس لامحالہ ایسے آدمیوں کے بدن میں وہ سردی پیدا کرتا ہے اس لئے یہ واجب ہے کہ اس کو ایسے وقت میں کہ ہوا میں رطوبت وگرمی ہو یا شدت سے بھوک لگی ہو نہ کھائیں اور اکثر متاخرین نے مریض کو چاول پکا کر دینا تجویز نہیں کیا ہے۔ بلکہ کہا ہے کہ تندرست آدمی کھایا کرے اس لئے کہ مریض کے لئے یہ ضرور ہے کہ اس کی حالت کے خلاف کیفیت پیدا کرنے والی چیز دی جائے اور تندرستوں کو مزاج کے موافق کیفیت کا پیدا ہونا ضروری ہے۔ یہ تمام حالت خراب اور موٹے چاولوں کی بہ نسبت ثابت ہو سکتی ہے ورنہ عموماً چاول اور باریک چاول

تو ایسا دیکھا گیا ہے کہ بہ نسبت گیہوں کی روٹی کے مریض کو زیادہ مناسب ہے۔

بعض مریضوں میں یا کسی خاص مرض میں گیہوں کی تھولی اور مریض کے لئے بلکہ صحیح مزاج کے لئے بھی بہتر سمجھا گیا ہے بہرصورت چاول گیہوں سے زیادہ عمدہ غذا پہنچاتا ہے۔ جس غذا میں تھوڑی سی خشکی پائی جاتی ہے اگر دودھ اور کھانڈ گھی یا مکھن یا بادام کے شیرے کے ساتھ کھائیں تو خشکی اور قبض نہ کرے اس سے خون صالح پیدا ہوتا ہے بدن کو تیار کرتا ہے منی پیدا کرتا ہے بعض نے یہ تفریق کی ہے کہ چاولوں کا منی کا بڑھانا گرم و تر مزاج میں ہے۔

گیلانی کہتا ہے کہ

''چاول چونکہ منی زیادہ پیدا کرتا ہے اور نفخ بڑھاتا ہے اس لئے اس کو باہ کی ادویہ میں داخل کرنا مناسب ہے اور کھانڈ کے ساتھ کھانے سے ہضم بھی جلدی ہو جاتا ہے سفید چاول بدن میں تازگی اور رونق پیدا کرتا ہے اس کو بکری کے دودھ کے ساتھ کھانے سے لطافت بڑھ جاتی ہے بھیڑ اور گائے کے دودھ اور بھینس کے دودھ کے ساتھ کھانے سے غلیظ ہو جاتا ہے معدے میں دیر تک ٹھہر جاتا ہے۔''

قرشی نے کتاب شامل میں لکھا ہے کہ

''سوداوی ابخرات کے اٹھنے سے جو وحشت ناک اور پریشان خواب سوتے میں دکھائی دیتے ہیں وہ چاولوں کے کھانے سے بند ہو جاتے ہیں کیونکہ ان سے جو بخارات اٹھتے ہیں وہ سوداوی بخارات کے مخالف ہوتے ہیں چاولوں کو کھانے سے گرمی اور پیاس کو تسکین پہنچتی ہے بھوک بڑھتی ہے مگر ہضم دیر میں ہوتے ہیں اور چھاچھ کے ساتھ کھانے سے بھی گرمی اور پیاس مٹتی ہے۔''

وید کہتے ہیں کہ

''سرخ دھان کا چاول باد اور پیشاب کے مرض، تپ اور پیاس اور بدن کی جلن کو دور کرتا ہے اس کو جوش کر کے پینے سے پیشاب کھل کر آتا

ہے اور سیاہ دھان کا چاول تپ کو دفع کرتا ہے سبک ہے بدن میں پتھری پیدا کرتا ہے بھوک بڑھاتا ہے اس سے اجابت کھل کر ہوتی ہے قوت بینائی بڑھاتا ہے صفرا کو دور کرتا ہے شیریں اور ہلکا ہے اس کو پکا کر کھانے سے سرسام دفع ہوتا ہے آنکھ کے امراض جاتے رہتے ہیں بھوک پیدا کرتا ہے بدن کو اور باہ کو قوت دیتا ہے ایسے چاولوں کے دھلے ہوئے پانی کی اصلاح املی کرتی ہے زیادہ گرمی پڑنے پر بغیر موسم میں پکے ہوئے نئے چاول کھانے سے ضعف ہاضمہ ہو کر ہیضہ ہونے کا خطرہ ہے۔"

چنانچہ نئے چاول کھانے سے ۱۸۱۷ء میں راجپوتانہ کی طرف بڑا بھاری ہیضہ پھیلا تھا یوں تو اس سے پہلے بھی ہیضہ آتا تھا مگر اس سال کے بعد اکثر برسوں میں یہ مرض آنے لگا اس لئے پرانے چاول کھانے چاہیے چاولوں کو پیس کر گھی کے ساتھ لیپ کرنے سے پھنسیاں مٹ جاتی ہیں۔

مضر

جن کو پتھری یا قولنج یا سدوں کا عارضہ ہو انہیں چاول نقصان کرتا ہے۔

مصلح

دودھ، گھی، کھانڈ اور شہد اور صاحب تقویم کے نزدیک شکر سرخ بھی مصلح ہے اور اس سے بھی اصلاح ہو جاتی ہے۔

﴿چچینڈا﴾

شناخت

ایک مشہور ترکاری ہے برسات کے موسم میں خوب ہوتی ہے اس کے پتے تزئی کی طرح پھٹے ہوئے اور روئیں دار ہوتے ہیں اس کے پھول سفید رنگ کے جوئی کے برابر چھوٹے

چھوٹے اور پانچ پنکھڑی والے ہوتے ہیں چچینڈا اپنے پیڑ کا پھل ہے گول اور لمبا سانپ کی طرح ہوتا ہے پختہ ہونے پر یہ ایک میٹر تک لمبا ہو جاتا ہے اس کا رنگ نارنجی بھورا ہوتا ہے اس پر لمبائی میں دھاریاں ہوتی ہیں اس کو کاٹنے پر چھوٹے چھوٹے خانے نکلتے ہیں اس کے تخم کریلے کی مانند لیکن چھوٹے ہوتے ہیں اس کی دو قسمیں شیریں اور تلخ ہیں شیریں قسم پکا کر کھائی جاتی ہے لیکن چھوٹے کھانے میں اچھے ہوتے ہیں۔

مزاج

شیریں دوسرے درجہ میں سرد وتر ہے اور تلخ دوسرے درجہ میں گرم وخشک ہے۔

فوائد

ویدوں کے نزدیک شیریں قسم کے بیج سرد ہوتے ہیں اس کے پھل وات پت کو دور کرتے ہیں، مقوی ہیں بھوک بڑھاتے ہیں ورم کو تحلیل کرتے ہیں شیریں چچینڈا بدن کی خشکی اور لاغری کو دور کرتا ہے سبک اور ہاضم ہے بھوک بڑھاتا ہے بلغم اور صفرا کا اخراج کرتا ہے قبض دور کرتا ہے۔ لیکن بخارات دماغ کی طرف اٹھتے ہیں جس سے ذہن اور حواس میں بگاڑ آتا ہے نسیاں بڑھاتا ہے اور حافظہ کو کم کرتا ہے بدن کو سستی اور جریان منی کو نافع ہے بخاروں کی گرمی زائل کرتا ہے پھوڑے پھنسیوں کو ٹھیک کرتا ہے کھانسی کو آرام دیتا ہے مزاج میں فرحت لاتا ہے اس کی جڑ مسہل ہے خون کے بگاڑ اور دمہ میں مفید ہے نشہ زائل کرتی ہے آتشک میں بھی فائدہ مند ہے تلخ چچینڈا بلغم اور صفرا کو بذریعہ اسہال خارج کرتا ہے فاسد خون کو نکالتا ہے حالانکہ تیز ہے لیکن خشکی کی حرارت کو مٹاتا ہے اس کے بیج قے لاتے ہیں پیٹ کے کیڑوں کو مار کر خارج کر دیتے ہیں۔

چرونجی

شناخت

ایک پہاڑی درخت کے پھل کی گری ہے قدرے شیریں خوش ذائقہ اور چکنی ہوتی

ہے عربی میں اسے حب السمنہ کہتے ہیں اس کا درخت بارہ سے پندرہ میٹر بلند ہوتا ہے اس کا تنا اور چھال خوب موٹے ہوتے ہیں اس کے پتے ڈھاک کے پتوں کے برابر ہوتے ہیں گرمی کے موسم میں گر جاتے ہیں اس کا پھل خوشوں میں ہوتا ہے پہلے ہرا ہوتا ہے پکنے پر ترش اور سرخ ہو جاتا ہے خوب پکنے پر اودا اور شیریں ہو جاتا ہے پکا ہوا پھل آدھا انچ لمبا کالے رنگ کا ہوتا ہے اس کا چھلکا سخت ہوتا ہے اس کا گودا کھایا جاتا ہے اس کے اندر گٹھلی ہوتی ہے اس گٹھلی کے اندر مغز ہوتا ہے یہی چرونجی ہے چھوٹے چنے کے برابر ہوتی ہے اس میں تیل خوب نکلتا ہے اس کے درخت سے ایک قسم کا گوند بھی ملتا ہے۔

مزاج

دوسرے درجے میں گرم اور پہلے میں تر ہے پھل کا گودا دوسرے درجہ میں سرد و تر ہے۔

فوائد

اس میں غذائیت بہت ہے بدن کو موٹا کرتی ہے اس کو پیس کر ضماد کرنے سے چہرے کے داغ اور چھائیاں دور ہوتی ہیں منی خوب پیدا کرتی اور اسے گاڑھا کرتی ہے ذکر کی ایستادگی بڑھاتی ہے باہ گردے اور کمر کو قوت دیتی ہے جلا بخشتی ہے آدھ پاؤ چرونجی کو آدھ پاؤ گلاب میں خوب پیس کر جب مرہم کی طرح باریک ہو جائے تو نیم خام سہاگہ پونے دو تولہ پیس کر ملا کر تر کھجلی پر لگا دیں صرف تین دن کی مالش میں بالکل ٹھیک ہو جاتی ہے اس کا پھل صفرا کے بگاڑ کو دور کرتا ہے خون کے جوش اور پیاس کو تسکین دیتا ہے قے اور پیٹ کے درد کو مفید ہے سر کا درد اور خمار زائل کرتا ہے ویدوں کے نظریے سے چرونجی دیر ہضم و مولد منی ہے اس کے درخت کا گوند دستوں کو روکتا ہے۔ چرونجی جگر پھیپھڑے اور دماغ کی سردی کو دور کرتی ہے، ملین ہے دوسری ملین ادویہ کے ساتھ ملا دینے سے ان کی قوت بڑھ جاتی ہے مصری کے ساتھ استعمال کرنے سے ان کی قوت بڑھا دیتی ہے اور بدن کی حرارت کم کرتی ہے تازی چرونجی خوش ذائقہ اور مقوی ہوتی ہے اس کا تیل بادام کی جگہ کام آتا ہے تل اور چرونجی کو دودھ میں پیس کر

استعمال کرنے سے بھلانویں کی سوجن دور ہتی ہے بدن پر مکڑی پھل جائے تو چرونجی کو تیل میں پیس کر لگانے سے آرام ہو جاتا ہے دودھ کے ساتھ اس کی کھیر پکا کر کھائی جاتی ہے صفرا باد و بلغم کا فساد اور خون کے جوش کو نافع ہے۔

﴿چڑیا﴾

شناخت

اسے گوریا اور کنجشک بھی کہتے ہیں مشہور پرند ہے دو قسم کا ہوتا ہے جنگلی اور اہلی یعنی خانگی۔ جنگلی کو بگیری کہتے ہیں ہندوستان بھر میں عام طور سے ملتی ہے اور گھروں میں باغوں میں ادھر ادھر ہر جگہ دیکھنے کو مل جاتی ہے رنگ اس کا کتھئی بھورا یا مٹ میلا سا ہوتا ہے شکم اس کا سفیدی مائل بھورا ہوتا ہے چھوٹی اور مضبوط چونچ ہوتی ہے۔

مزاج

گوشت اس کا دوسرے درجے میں گرم وخشک ہے خانگی سے جنگلی میں خشکی زیادہ ہے چڑیا کی بیٹ بہت گرم وخشک ہے۔

فوائد

اس کا گوشت کھانے سے بدن اور معدہ میں گرمی آتی ہے اور انہیں قوت بھی ملتی ہے خون کی کمی اور استسقاذقی کو بہت نافع ہے باہ کو بڑھاتا ہے منی پیدا کرتا ہے اس کا شوربا کھانے سے اجابت صاف ہوتی ہے اور بوٹی کھانے سے قبض ہو جاتا ہے، ابن زہر کے مطابق چڑیا کا گوشت فالج، استرخا، لقوہ، خدر اور اعصاب کو نافع ہے ضعف جگر و گردہ و باہ کو مفید ہے یرقان کو دور کرتا ہے سرد مزاج والوں کے موافق ہے رازی کے مطابق اس کا بھیجا زیادہ محرک باہ ہے مقوی باہ معاجین میں شامل کیا جاتا ہے چڑیا کا انڈا بھی مقوی باہ ہے گرم مزاج والوں کے لئے اس کا انڈا گوشت اور بھیجا تینوں ناموافق ہیں سرد مزاج والوں کے لئے بہت بہتر ہیں اس لئے

گرم مزاج والے اس کا گوشت کھانے کے بعد سکنج بین ترش چاٹ لیں چرونٹے کا بھیجا انڈے کی زردی کے ساتھ بھی کھاتے ہیں جو باہ کو بہت حرکت دیتا ہے۔

اگر بانجھ عورت اس کا بھیجا شراب کے ساتھ کھائے یا حمول کرے تو حمل رہنے کے قابل ہو جائے چڑیا کو ذبح کر کے اس کا خون مسور کے آٹے میں ڈال کر گوندھ کر گولیاں بنا کر خشک کر لیں جب عورت سے صحبت کرنے کو ہوں تو ایک گولی شہد میں گھس کر عضو تناسل پر لیپ کر لیں اور لیپ کے بعد پیر زمین پر نہ رکھیں اور عورت سے صحبت کریں اس سے خوب شہوت ملتی ہے اور کمزوری دستی پیدا نہ ہوگی اس کا خون آنکھ میں ڈالنے سے جالا کٹ جاتا ہے اس کی بیٹ بھی یہی کام کرتی ہے اس کی بیٹ چہرے اور بدن کے دوسرے مقامات پر ملنے سے چھیپ اور چھائیں اور سیاہ داغ دور ہوتے ہیں مسوں پر لگانے سے انہیں کاٹ دیتی ہے سر کے میں حل کر کے بہق اور داد پر لگانے سے صاف ہو جاتے ہیں اس کی ہڈی کو پیس کر کھانے سے معدے کو قوت ملتی ہے دست بند ہو جاتے ہیں اس کے پر جلا کر ورموں پر لگانے سے تحلیل ہو جاتے ہیں اس کی مقعد کے آس پاس کے پر اکھاڑ کر کان کے سوراخ کے پاس رکھنے سے درد فوراً جاتا رہتا ہے۔

بارہ چڑوں کو ذبح کر کے اندر سے آلائش صاف کر لیں اور خصیے رہنے دیں پھر ان کے شکم میں جائفل ۲۲ عدد لونگیں ۴۴ عدد مازو ۴۴ عدد زعفران اور جاوتری چھ چھ ماشہ مسلم بھر کر سی دیں اور تمام کو گائے کے گھی میں تل لیں پھر ہڈیاں دور کر کے باریک پیس لیں اور روز صبح چھ ماشہ استعمال میں لائیں باہ کو بہت قوت حاصل ہوتی ہے۔

ویدوں کے مطابق چڑیا کا گوشت شیریں اور سرد و تر ہے۔ باہ کو بڑھاتا ہے سنپات کو دفع کرتا ہے بلغم بڑھاتا ہے خانگی چڑیا کا گوشت بھی ہے بدن میں گرمی پیدا کرتا ہے رکت پت کو دور کرتا ہے بارہ قسم کے دوش یعنی مرض سخت کو اور تیرہ قسم کے سنپات کو زائل کرتا ہے۔

جنگلی چڑیا کا گوشت خصوصیت سے باد اور سردی کو دور کرتا ہے صفرا بڑھاتا ہے بلغم خارج کرتا ہے زہروں کو نافع ہے منی خشک کرتا ہے۔

مضر

گرم مزاجوں کو مضر ہے انار کے دانوں اور انگوروں کا رس اس کا مصلح ہے۔

چقندر

شناخت

ایک ترکاری کی جڑ ہے اس کی کئی قسمیں ہیں جس کے پتے چوڑے اور نرم ہوں اور جڑ بڑی اور نہایت سرخ سیاہی مائل ہو یہ عمدہ اور شیریں ہوتی ہے جس کا رنگ گلابی زردی مائل ہو پتے چھوٹے اور نازک اور زرد رنگ ہوں یہ کم میٹھی ہوتی ہے اس کو چقندر سفید کہتے ہیں بعض کا رنگ سرخ ہوتا ہے سفید علاج میں مستقل ہے بعض کے نزدیک جنگلی اور بستانی ہوتا ہے صحرائی سفید اور بستانی سرخ ہوتا ہے۔ مغربی ممالک میں چقندر سے بکثرت شکر تیار کی جاتی ہے۔

مزاج

پہلے درجے میں گرم وخشک ہے بعض پہلے درجے میں سرد وخشک بتاتے ہیں شیخ کے نزدیک مرکب القویٰ ہے قوت ہاضمہ اور رطوبت پائی جاتی ہے۔

فوائد

سفید قسم سیاہ کے مقابلہ جالی اور محلل زیادہ ہے سیاہ میں قبض زیادہ ہے چقندر بلغم کو چھانٹتا ہے ردی الکیموس اور قلیل الغذا ہے پیٹ میں لزع اور دست بھی لاتا ہے دماغ سے رطوبت کا اخراج کرتا ہے اس کے اجزا میں سب سے بہتر اس کے پتوں کا پانی ہے اس کے پتوں کا پانی شراب میں ڈال دینے سے دو گھڑی تک میں سرکہ بن جاتا ہے اور اگر سرکہ میں ڈال دیں تو اسے چار گھڑی میں شراب بنا دیتا ہے اس کے پتوں کو پیس کر لگانے سے بالخورے کا مرض دور ہو جاتا ہے اس کے جوشاندے سے سر دھونے سے سر کی بھوسی دور ہوتی ہے اور جوئیں نہیں پڑتیں اس کی مالش سے کلف نمش اور بہق کو فائدہ ہوتا ہے اس کی جڑ کا پانی داد اور مسوں کو دور کرتا ہے۔

شہد کے ساتھ اس کے پتوں کا پانی ورم دو تحلیل کرتا ہے بورہ ارمنی کے ساتھ اس کا

لیپ استسقا اور ہاتھ پاؤں کا ورم کو مفید ہے آگ سے جل جانے پر اس کے پتوں کا جوشاندہ ٹھنڈا کر کے ڈالنے سے آرام ملتا ہے اس کا رس تنہا یا شہد یا روغن یا بادام کے ساتھ ہلکا گرم کر کے کان میں ٹپکانے سے درد اور ورم کو راحت ملتی ہے اس کا پانی سعوط کرنے سے دماغ کے فضلات خارج ہو جاتے ہیں مرگی کو آرام ملتا ہے اس کی جڑ کا عصارہ سعوط کرنے سے شقیقہ ٹھیک ہو جاتا ہے اس کے رس سے کلی کرنے سے دانت کا درد دور ہو جاتا ہے اس کے رس کو بار بار سعوط کرنے سے یرقان کو فائدہ ہوتا ہے۔

رائی اور سرکے کے ساتھ اس کو پکا کر کھانے سے جگر اور تلی کا درد دور ہوتا ہے گرم مصالح ملا کر کھانے سے طحال کے ورم کو نافع ہے چقندر گردہ و مثانہ کے درد و دوسرے امراض اور مقعد و گٹھیا کو نافع ہے چقندر کے پتوں کا پانی ایسی جگہ جہاں بال نہ ہوں بار بار لگانے سے بال اُگ آتے ہیں بال جھڑنے کو بھی روکتا ہے۔

قولنج کے مریض کو کانجی رائی اور گرم مصالحہ کے ساتھ مفید ہے کیونکہ قبض توڑتا ہے چقندر کے اجزا دست بند کرتے ہیں اور اس کا پانی دست لاتا ہے اس کو پکا کر کھانے سے قوت باہ بڑھتی ہے سرخ قسم اس لحاظ سے زیادہ بہتر ہے چقندر گرم مزاج والوں کو دہی اور چھاچھ کے ساتھ کھانا چاہیے اور سرد مزاج والون کے لئے گرم مصالحوں کے ساتھ بہتر ہے اس کو زیادہ استعمال میں لانے سے خون میں گرمی بڑھ جاتی ہے اس لئے سرکہ اور رائی کے ساتھ استعمال کریں کھانے کے بعد تھوڑا سا زیرہ کھالیں۔

﴿چاء﴾

شناخت

اس کو انگریزی میں ٹی کہتے ہیں ایک درخت کی پتی ہے جو باغات میں بہت سخت نگرانی میں پرورش پاتا ہے پہلے بیجوں کے ذریعے اس کی پود تیار کرتے ہیں پھر قطاروں میں بڑے کھیت میں برابر دوری پر جما دیتے ہیں اس کا پودا تین سال کا ہو جانے پر پتے توڑنے

شروع کرتے ہیں سال میں تین بار پتے چنے جاتے ہیں پھر سبز پتوں کو کڑھاوں میں بھونتے ہیں اوران کو مٹھیوں میں دبادبا کر خوب نچوڑتے ہیں پھر ہوا میں سوکھنے کے لئے چھوڑ دیتے ہیں پھر کھڑ ھاوں میں بریاں کرتے ہیں تب یہ پتیاں لائق استعمال ہو جاتی ہیں اس کا پھول نہایت خوشبودار سفید جنگلی گلاب جیسا ہوتا ہے چائے کی تین قسمیں ہیں ایک سیاہ دوسری سبز تیسری سفید سفید قسم سبز سے قوی ہے اس کے بعد سبز ہے لیکن خشکی بڑھی ہوئی ہے سیاہ قسم کمزور ہے۔

مزاج

دوسرے درجے میں گرم وخشک ہے اور عمدہ قسم تیسرے درجے میں گرم ہے دوسرے میں خشک ہے۔

فوائد

روح اور قوی کو مضبوط کرتی ہے معدے کو بھی قوت دیتی ہے طبیعت میں فرحت و نشاط لاتی ہے سرد مزاجوں میں مقوی باہ ہے ذکر میں ایستادگی پیدا کرتی ہے پیشاب لاتی ہے لطیف ہے لیسدار خلط کو چھانٹتی ہے عطش کاذب کو بجھاتی ہے سدوں کو کھولتی ہے پسینہ خوب لاتی ہے سر کے درد اور معدے کے سوزش کو دور کرتی ہے خون کو صاف کرتی ہے بدن اور رخساروں کا رنگ نکھارتی ہے دماغ اور معدہ کا تنقیہ کرتی ہے ریاح اور ورم تحلیل کرتی ہے طبیعت میں گرمی پیدا کرتی ہے ہاضم ہے منہ کی بدبو شراب لہسن اور پیاز کی بو دور کرتی ہے تقطیر البول کو جو کہ ضعف گردہ یا سردی کے سبب ہو روکتی ہے۔

چاء کو جوش دے کر ورموں پر ضماد کرنے سے انہیں تحلیل کرتی ہے بواسیر کے درد کو نافع ہے اس کا نطول منوم اور معرق ہے قلب کے امراض کو مفید ہے نہار منہ پینا مضر ہے گرم مزاجوں کو مضر ہے اسی لئے کسی غذا کے بعد پیتے ہیں بہت گرم ٹھیک نہیں لیکن نیم گرم نافع ہے کھانے کے بعد پینے سے اسے ہضم اور تحلیل کرتی ہے کسی دوا کے ساتھ پینے سے اس دوا کے فعل کو بڑھا دیتی ہے مثلاً اگر ہڑ بہیڑہ آملہ اور ریوند چینی کے ساتھ جوش دے کر پئیں تو صفرا اور بلغم لزج کو نکالتی ہے اور بنفشہ ہنسراج اور ملیٹھی گل خطمی بابونہ اور سنا مکی کے ساتھ جوش کر کے نمک کچی کھانڈ اور روغن

گل ملا کر حقنہ کرائیں تو آنتوں کو سرد اور لزج فضلات سے پاک کر دیتی ہے۔

اگر عود ہندی عنبر زعفران اور دار چینی کے ساتھ استعمال کریں تو حرارت غریزی کو قوت بخشتی ہے اگر ثعلب مصری دار چینی عنبر اور دودھ کے ساتھ پلائیں تو قوت باہ کو بڑھاتی ہے اور کثرت جماع کی مضرت دور کرتی ہے اگر پودینے گل بابونہ کے ساتھ پئیں تو قولنج ریحی دور ہوتا ہے بنفشہ اور ملیٹھی کے ساتھ پینے سے نزلہ وزکام دور ہوتے ہیں زعفران کے ساتھ پینے سے ولادت باسانی ہو جاتی ہے کبھی کھانڈ کی جگہ شربت انار شیریں یا گل قند آفتابی یا گلقند سیوتی یا شربت سیب ملاتے ہیں کچھ لوگ چھوٹی الائچی یا بادیاں وغیرہ بھی شامل کرتے ہیں گرم مزاج والوں کو دودھ اور سپاری ملا کر پینا چاہیے سرد مزاج والوں کے لئے قرنفل مشک بادیان سونٹھ اور دار چینی مفید رہتی ہے۔

چکنی سپاری

شناخت

چوڑی سرخ سیاہی مائل ہوتی ہے اس کے اوپر شکنیں پڑی ہوتی ہیں چکنی سپاری بنانے کی ترکیب یہ ہے کہ خام سپاریوں کو کئی بار پانی میں جوش دے کر بھاری چیز کے نیچے دبا دیتے ہیں اس طرح وہ چپٹی بن جاتی ہے پھر عرض میں دو ٹکڑے کر کے دودھ میں جوش دیتے ہیں پھر کتھے کے پانی میں جوش دے کر خشک کر کے مل لیتے ہیں جس سے چکنی پڑ جاتی ذائقہ لذیذ ہوتا ہے منہ میں ڈالنے سے نرم پڑ جاتی ہے۔

مزاج

دوسرے درجہ میں سرد و خشک ہے۔

فوائد

بدن کی رطوبت کو خشک کرتی ہے عورتیں فرج میں خشکی پیدا ہونے کے لئے اس کو

بہت کھاتی ہیں اور ان کو موافق بھی ہے قابض ہے پٹھوں اور معدے کو قوت دیتی ہے بکساپن ہونے سے بالعصر دست لاتی ہے منی اور خون کو خشک کرتی ہے اس کا ضماد گرم اورام کو تحلیل کرتا ہے اور درد جاتا رہتا ہے اس کو منجن بنا کر دانتوں پر ملنے سے مسوڑھے قوی ہوتے ہیں اور مسوڑھوں کا ڈھیلا پن دور ہوتا ہے اس کو سات ماشہ پانی میں جوش کر کے پینے سے دست آتے ہیں لیکن بہت زیادہ یا افراط کے ساتھ نہیں اسی طرح پینے سے پیشاب اور حیض بھی جاری ہو جاتے ہیں دو تین تولہ کی مقدار میں لیکن پانی میں جوش کر کے پینے سے دست خوب آجاتے ہیں یعنی مسہل کا کام کر جاتا ہے۔

چکوترا

شناخت

ایک ہندوستانی پھل ہے اس کے درخت کی اونچائی دس سے بارہ میٹر ہوتی ہے اس کے پتے چھ سے نو انچ لمبے ہوتے ہیں درخت میں سفید رنگ کے بڑے بڑے پھول آتے ہیں کٹھے کے پیڑ میں چکوترے کی قلم لگانے سے چکوترا پیدا ہوتا ہے اگر کوٹلے کے درخت پر چکوترے کے قلم لگائیں تو بہت شیریں اور مزیدار ہوتا ہے چکوترا بہت بڑا اور گول ہوتا ہے کبھی پانچ سے دس کلو تک بھی وزن میں ہو جاتا ہے اس کا چھلکا چکنا پیلا یا سبز رنگ کا ہوتا ہے جو کافی موٹا ہوتا ہے چکوترا دو قسم کا ہوتا ہے ایک کا دل کچھ سفید اور دوسرے کا لال ہوتا ہے چھلکے کے اندر پھانکیں ہوتی ہیں جن میں لمبے لمبے دانے بھرے رہتے ہیں ان دانوں کا مزہ کھٹا یا کھٹ مٹھا ہوتا ہے کھانڈ یا نمک مرچ کے ساتھ کھانے سے ذائقہ دار معلوم ہوتے ہیں۔

مزاج

دوسرے درجے میں سرد و تر ہے۔

فوائد

پیاس کو دور کرتا ہے صفرا اور خون کی حرارت کو مٹاتا ہے بھوک لگاتا ہے معدے کو

قوت دیتا ہے مفرح ہے صفراوی اور دموی مزاجوں کے مناسب ہے اس کا چھلکا خفقان اور غشی کو دور کرتا ہے جلد کی رنگت کو نکھارتا ہے اس کے زیادہ تر افعال کرنے کے قریب ہیں گرمی کے موسم میں استعمال کرنے سے تفریح و راحت بخشتا ہے قلب کو سکون دیتا ہے لیکن سرد مزاجوں میں کھانسی بلغم اور نزلہ کا سبب بنتا ہے اس کو دن کے وقت دھوپ میں نمک یا مصری و کھانڈ چھڑک کر کھانا بہتر رہتا ہے۔

﴿چلغوزہ﴾

شناخت

صنوبر یعنی چیڑ کے درخت کا پھل ہے اس کے درخت ہمالیہ میں ہیں یہ درخت دس بارہ میٹر اونچا ہوتا ہے تنا سیدھا ہوتا ہے تنے سے شاخیں اور پھر ان سے گہرے سبز پتے اور چکنی شاخیں اور بھورے رنگ کے گولے لگتے ہیں انہیں کوغوزہ کہا جاتا ہے ان گولوں میں وہ پھل رہتے ہیں جنہیں چلغوزے کہتے ہیں ان کی مینگ کھائی جاتی ہے چلغوزے ایک انچ لمبے گول اور ایک جانب سے کچھ چپٹے ہوتے ہیں تازہ بڑی مینگ والا سفید اور چکنا چل غوزہ بہتر سمجھا جاتا ہے اس کی قوت ایک سال تک باقی رہتی ہے پھر دیر ہضم ہو جاتا ہے اس کے مغز سے ایک قسم کا تیل نکالا جاتا ہے اس کے درخت میں رال کی طرح ایک شے لگتی ہے اس سے بھی تیل نکالتے ہیں۔

مزاج

دوسرے درجہ میں گرم پہلے میں سرد ہے شیخ کے نزدیک تری و خشکی میں معتدل ہے رازی نے پہلے درجے میں گرم و خشک لکھا ہے۔

فوائد

اخروٹ سے اس کی غذائیت زیادہ ہے لیکن دیر ہضم ہے آنتوں کی فاسد رطوبت کی اصلاح کرتا ہے بدن میں گرمی لاتا ہے فالج میں مفید ہے ملین و مملل بھی ہے یہ خدر، کزاز، لقوہ

اور رعشہ میں بھی نافع ہے پھیپھڑے کے زخم اور سردی کے وجع المفاصل کو مفید ہے استسقا یرقان اور مثانہ کی پتھری کو دور کرتا ہے اس کے استعمال سے بدن کو لاغری اور ڈھیلا پن جسم کا درد اور عرق النسا کو فائدہ کرتا ہے اپنی طاقت جلا سے سینہ اور پھیپھڑوں سے مواد کا تنقیہ کرتا ہے پرانی کھانسی کو نافع ہے معدے کے فساد اور ریاح کو تحلیل کرتا ہے معدہ گردے و مثانے کو قوت بخشتا ہے ان کے زخم بھرتا ہے اور بار بار پیشاب آنے کو روکتا ہے جسم کو موٹا کرتا ہے۔

دل اور پٹھوں کو قوت دیتا ہے منی بڑھاتا ہے نہایت مقوی باہ ہے خون کا فساد اور صفرا کی حدت دور کرتا ہے اس کو بھگو لینے سے حدت حرافت اور لزع دور ہو جاتے ہیں غذائیت بڑھ جاتی ہے شہد کے ساتھ استعمال کرنے سے جلد ہضم ہو جاتا ہے گرم مزاج والوں کو مصری کے ساتھ استعمال کرنا چاہیے ترش میوؤں کے ساتھ کھانے سے بھی اس کی اصلاح ہو جاتی ہے چلغوزہ بھوک بڑھاتا ہے شہد کے ساتھ پیس کر چاٹنے سے قولنج دور ہوتا ہے پیشاب کھل کر آتا ہے شیخ کے مطابق اسہال روکتا ہے۔

چنا

شناخت

اسے نخود اور حمص بھی کہتے ہیں ایک مشہور غلہ ہے سبز قسم کو بونٹ کہتے ہیں اس کی دو قسمیں ہیں جنگلی اور بستانی، بستانی قسم کا پیڑ دو فٹ اونچا ہوتا ہے اس کی سینکوں پر آمنے سامنے کٹواں کنگورے دار کچھ گول پتے لگتے ہیں اس میں سوسنی رنگ کے پھول آتے ہیں اس کی ڈال کے تھوڑے تھوڑے فاصلے پر چنے کی گیگریاں یعنی غلاف لگتے ہیں ان کو بھون لینے کے بعد ہولے کہتے ہیں بستانی چنا کئی قسم کا ہوتا ہے سفید، سرخ و سیاہ سفید دانہ بڑا اور نرم ہوتا ہے اسے کابلی چنا کہتے ہیں سرخ چھوٹا ہوتا ہے۔ سیاہ متوسط ہے چنے کے پتوں کی کھٹائی کی وجہ سے کوئی جانور سانپ وغیرہ اس کے کھیت میں نہیں جاتا ہے چنے کی قوت تین برس تک باقی رہتی ہے چنے کے آٹے کو بیسن کہتے ہیں۔

مزاج

پہلے درجے میں گرم و خشک ہے تر و تازہ یعنی ہرا رطوبت فضلیہ ہونے کے باعث گرم و تر ہے سیاہ چنا سفید چنے سے گرمی و خشکی میں کچھ بڑھا ہوا ہے۔

فوائد

علامہ گیلانی کے مطابق چنے میں کئی جز ہیں اس میں ایک جز شور ہے جس کے سبب ملین امعاء ہے اور وہ پکانے سے جدا ہو جاتا ہے اور ایک جز کڑوا ہے جس کی وجہ سے سدوں کو کھولتا ہے۔ یہ جز بھی پکانے سے جدا ہو جاتا ہے اس لئے بہتر یہ ہے کہ پکتے وقت چنوں کو ہلایا نہ جائے ان کا جوش کیا ہوا پانی ان کے پکے ہوئے جرم سے بہتر ہے بقراط کے نزدیک چنوں کو جوش کرنے سے شیریں جوہر نکل جاتا ہے جس کی وجہ سے مدر بول و حیض ہے اور اس میں رطوبت فضلیہ کافی ہے جو پیٹ پھلاتی ہے اسی وجہ سے چنا مقوی باہ ہے منی اور دودھ بڑھاتا ہے۔

چنے کا جوش کیا ہوا پانی منفخ، ملین اور منضج ہے اس میں تقطیع بھی ہے چنا اپنی تقطیع، جلا تلیین اور لطیف گرمی کی وجہ سے پھیپھڑے کے مناسب ہے اس کے کھانے سے چہرے کا رنگ نکھرتا ہے اور بوجہ جلا کے چہرے پر لگانے سے جھائیں مٹاتا ہے ہر قسم کے گرم و خشک ورم کو تحلیل کرتا ہے۔

پانی میں پکا کر شہد ملا کر خصیوں کے ورم پر لگانے سے تحلیل ہو جاتا ہے۔ کرسنی قسم کے چنے کو پیس کر شہد میں ملا کر لگانے سے داد اور سرطان کو فائدہ ہوتا ہے بیسن کو سر پر لگانے دھونے سے کھجلی اور پھنسیاں دور ہوتی ہیں اور بھوسی جھڑنا بند ہوتی ہے اس کا جوشاندہ پینے سے دانتوں کے کند ہونے کو نفع پہنچتا ہے خناق اور مسوڑھوں کا ورم بھی دور ہوتا ہے اگر چنے کو چاب کر تھوک آنکھ میں مسلسل لگاتے رہیں تو جالا کٹ جاتا ہے۔

چنا بدن کے ردی مادوں کا تنقیہ کرتا ہے جگر طحال اور گردوں کا سدہ کھولتا ہے کمر اور پھیپھڑوں کو قوت دیتا ہے بدن کو فربہ کرتا ہے حرارت غریزی کو بڑھاتا ہے مصفی خون ہے اچھی

خلط پیدا کرتا ہے اکثر دموی اور سوداوی بیماریوں کو مفید ہے مدر بول ہے کچے چنے پانی میں بھگو کر کھانے اور اوپر سے وہی پانی شہد ملا کر پی لیں تو باہ کو بہت قوت ملتی ہے بھنے ہوئے گرم چنے کھانے سے بواسیری خون بند ہوتا ہے کالے چنوں کا جوشاندہ جنین کو ساقط کر دیتا ہے چنوں کے اوپر پانی پینا مضر ہے چنے گوشت کے ساتھ پکانے سے گوشت کو گلا دیتا ہے سیاہ چنوں کا پانی گردے اور مثانے کے زخم کو مضر ہے جس کی آواز پھیپھڑے کی خشکی سے بیٹھ گئی ہے تو سیاہ چنوں کا حریرہ دودھ میں بنا کر پینے سے فوراً آرام ہو جاتا ہے۔

اگر بخار نہ ہو تو پھیپھڑوں کے زخم کو اس کا حریرہ دودھ کے ساتھ مفید ہے اگر ایک تولہ چنے رات کو سرکے میں بھگو دیں اور صبح نہار کھا کر دوپہر تک بھوکے رہیں تو پیٹ کے تمام کیڑے مر جاتے ہیں اس میں قوت تریاقیہ بھی ہے اگر چنوں کا جوشاندہ تیار کر کے پئیں اور اس کے جوشاندے سے آبزن کریں تو مقعد اور رحم کے امراض دور ہوتے ہیں رحم کا تنقیہ ہو جاتا ہے پیٹ اور مقعد کے کیڑے خارج ہو جاتے ہیں۔

ابن زہر کا قول ہے کہ

"اس کی جڑ پیس کر تل کے تیل میں ملا کر خارشت کے مریض کے بدن پر مالش کرنے سے صحت ہوتی ہے کسی کمرے میں سانپ ہو تو اس میں چنے کی جڑ رکھ دینے سے فوراً بھاگ جاتا ہے چنا نفاخ ہے اور ریاح پیدا کرتا ہے مثانے کے زخم کو مضر ہے اس کی مضرت دور کرنے کے لئے زیرہ سویا گل قند یا کوئی اور ہاضم جوارش ملا کر دیں۔"

ویدوں کے مطابق چنا بکسا شیریں اور سرد ہے صفرا اور باد پیدا کرتا ہے چنے کی دال گراں ہے۔ قبض اور جلد کے مرض دور کرتی ہے۔ بھوک کم کرتی ہے صفراوی خفقان دور کرتی ہے تے بعد از طعام، میلان، استحاضہ اور بھگندر کو مفید ہے مقوی باہ ہے بلغم کو دور کرتا ہے ہولوں کو پانی میں بھگو کر گرمی کے موسم میں وہ پانی بچوں کو پلانے سے اندرونی گرمی دور ہوتی ہے بیسن کا اُبٹن کرنے سے جلد کا رنگ صاف ہوتا ہے چنے کی بھوسی حقے کی چلم میں بھر کر تمباکو کی طرح

پینے سے ہچکی بند ہوتی ہے بیسن کی بے نمک روٹی میں گھی ڈال کے کھانے سے بدن کا درد دفع ہوتا ہے چنوں کا جوش کیا ہوا پانی پینے سے استسقاز قی کو فائدہ ہوتا ہے۔

چوزہ

شناخت

پرند جانور کے بچے کو کہتے ہیں اس کی صفات بھی اسی جانور سے بالکل ملتی جلتی ہوئی ہیں۔

مزاج

اس کا مزاج بھی پرند ہی کے اوپر منحصر ہے۔

فوائد

سب سے بہتر مرغی اور کبوتر کا چوزہ سمجھا جاتا ہے ان کا گوشت سریع الہضم ہے اور ہاضم بھی ہے باہ کو بڑھاتا ہے جسم کو طاقت دیتا ہے ان کا شوربا ملین امعا ہے کھانسی و بلغم کو دفع کرتا ہے کبوتر کے چوزے کے کباب لہسن اور گرم مصالحہ ڈال کر ہمیشہ استعمال کرنے سے کوڑھ ہو سکتا ہے اس کو چربی سمیت پکا کر کھانا نہایت مقوی باہ ہے۔ مرغی کا چوزہ مریضوں اور کمزور لوگوں کے لئے نافع ہے جن کے معدے میں سوزش ہو انہیں بھی مفید ہے صفراوی بخاروں کو دور کرتا ہے اس کے استعمال سے اجابت صاف ہوتی ہے ملین امعا ہے لیکن ذکر کی ایستادگی کو کم کرتا ہے۔

چولائی

شناخت

مشہور ساگ ہے یہ بویا بھی جاتا ہے اور جنگلی خودرو ہوتا ہے رنگ کے اعتبار سے تین قسم کا ہوتا ہے سبز، سرخ اور سفید، اس کی ڈنڈی چھوٹی چھوٹی ہوتی ہے چھوٹے چھوٹے پودے ہوتے ہیں جنگلی قسم میں کانٹے ہوتے ہیں ان کے پتوں کا ذائقہ پھیکا ہوتا ہے لیکن

تھوڑی حدت ہوتی ہے اس کے بیج خشخاش کے دانوں سے کچھ بڑے ہوتے ہیں تازہ شاخوں اور پتوں کو توڑ کر پکاتے ہیں۔

مزاج

پہلے درجہ میں گرم وخشک ہے بعض نے سرد وخشک لکھا ہے۔

فوائد

ان بھوت چکتسا ساگر میں لکھا ہے کہ

"چولائی کا ساگ زود ہضم اور میٹھا ہے زہروں کا اثر زائل کرتا ہے سانپ کا زہر اتارنے کے لئے اس کا سے اجزا کا رس پلاتے ہیں اس کی جڑ کا جوشاندہ ریاحی درد کو مفید ہے اس کی جڑ گھونٹ کر چھان کر پلانے سے سوزاک آرام ہو جاتا ہے اور پیپ کا آنا بند ہو جاتا ہے۔ استخاضہ دور کرنے کے لئے دوسری مفید ادویہ کے ساتھ شامل کرتے ہیں۔ پھوڑوں پر اس کے پتے پیس کر باندھنے سے جلدی پک جاتے ہیں اس کی جڑ ٹھنڈی اور مدر بول ہے اسے گھس کر لیپ کرنے سے بچھو کا زہر اُتر جاتا ہے اس کی جڑ کو رسوت شہد اور چاولوں کے دھوون کے ساتھ پلانے سے عورت کا سیلان الرحم اور استخاضہ بند ہو جاتے ہیں اس کے پتوں کو گرم پانی میں بھگو کر مل چھان کر پلانے سے پیشاب کی نالی کی سوزش اور جلن دور ہوتی ہے چولائی اور نیم کے پتے ملا کر پیس کر کنپٹی پر ضماد کرنے سے نکسیر بند ہوتی ہے چولائی کے کثیر استعمال سے پتھری گل جاتی ہے اس کے اجزا کو جلا کر راکھ پانی میں ملا کر منہ پر لیپ کر کے کچھ دیر دھوپ میں بیٹھ کر گرم پانی سے منہ دھولیں تو جھائیں دور ہو جاتی ہے۔ اس کے پتے پیس کر لیپ کرنے سے مکڑی کے پھیلنے کا زہر اُتر جاتا ہے اس کا لعوق شہد میں بنا کر چاٹنے سے سرخبادہ مٹتا ہے۔"

چولائی ہاضم ہے بھوک بڑھاتی ہے صفرا بلغم اور خون کا فساد مٹاتی ہے اجابت صاف لاتی ہے جریان منی کو نافع ہے سرخ چولائی کی جڑ کو پانی میں پیس کر روزانہ تین ہفتے تک صبح پیتے رہنے سے حیض کا خون آنا بند ہوتا ہے اور قے یا تھوک میں خون آنے کو بھی نافع ہے چولائی کا ساگ دق کے مریض کو مفید ہے اس کی جڑ کا سفوف دودھ اور شکر کے ساتھ عورت کو استعمال کرانے سے فرج کی کھجلی دور ہوتی ہے اور خون استحاضہ بند ہوتا ہے سرخ قسم بلغم، ریح، قولنج شکم کے درد، استسقا اور جگر کی بیماریوں کو مفید ہے۔

چھوارہ

شناخت

ایک درخت کا میوہ ہے اس کا درخت نر اور مادہ الگ الگ ہوتا ہے پھل صرف مادہ میں لگتا ہے درخت کی اونچائی دس بارہ میٹر ہوتی ہے اس کے ۲ سے ۶ فٹ لمبی ڈالیاں لگتی ہیں اس کے تمام اجزا مزے میں قبض ہیں عربوں نے اس کے مرتبے اس طرح کیے ہیں۔

۱۔ طلع پھول میں چھوارے جو کے دانوں سے بھی چھوٹے ہوتے ہیں۔

۲۔ بلح، چھوارہ بہت اچھا ہوتا ہے۔

۳۔ خلال، چھوارہ سبز بڑا اور کچھ شیریں ہوتا ہے۔

۴۔ بسر، چھوارہ گدر ہوتا ہے۔

۵۔ قسب، چھوارہ پکنے سے قبل سوکھ جاتا ہے یہ پنڈ کھجور ہے۔

۶۔ رطب، چھوارہ تر و تازہ ہوتا ہے۔

۷۔ تمر، اس کو فارسی میں خرما اور ہندی میں چھوارہ کہتے ہیں چھوٹی گٹھلی کا نہایت شیریں اور بے ریشہ عمدہ ہوتا ہے اس کا رنگ اوپر سے زرد یا سبز ہوتا ہے۔

مزاج

پہلے درجے کے آخر میں گرم و تر ہے۔

فوائد

اچھا خون بناتا ہے غذائیت بہت ہے بدن کو فربہ اور قوی کرتا ہے سرد مزاجوں میں باہ کو قوت دیتا ہے بلغمی امراض میں مفید ہے سرد مزاج کے پھیپھڑے اور سینے کو موافق ہے اس کو تازہ دودھ میں بھگو کر کھانا اور اس کے اوپر سے تازہ دودھ پینا نہایت مقوی باہ ہے جاڑوں میں بہتر ہے گرم مزاجوں کو ٹھیک نہیں، ایک چھوارہ گھوڑے کو کھلا دیں تو نہایت گرمی پیدا کرتا ہے جاڑوں میں پسینہ لے آتا ہے اور اگر بھینس کو کھلا دیں تو گابھن ہونے کی خواہش ہو جاتی ہے فالج اور لقوہ میں مفید ہے جگر کی سردی دور کرتا ہے جوڑوں کی سختی کو نرم کرتا ہے ہاتھ پاؤں دکھنے یا تھکاوٹ اور سردی کے سبب بدن میں یا کمر میں درد ہو تو اسے دور کرتا ہے۔ پھیپھڑے کی سردی دور کرتا ہے۔

لاغر گردہ کو فربہ کرتا ہے پنیر کے ساتھ کھانے سے جلد کا رنگ نکھارتا ہے میٹھا چھوارہ کثیر الغذا ہے لیکن ہضم دیر سے ہوتا ہے گاڑھا اور گرم خون بناتا ہے، جگر تلی اور آنتوں میں سدہ پیدا کرتا ہے بخار اور درد سر یا دانتوں کی خرابی والے کو بھی ٹھیک نہیں اس کے ساتھ بادام اور خشخاش شامل کر لیں تو اور نفع ہو، گرم مزاج والا چھوارہ کے اوپر سے سکنج بین شکری یا انار کے دانے کھا لے تو اصلاح ہو جاتی ہے اس کا جوش کیا ہوا پانی قبض پیدا کرتا ہے چھوارہ فم معدہ میں تھوڑا سا لذع پیدا کرتا ہے اور ملین طبع ہے متعفن زخموں کو نافع ہے اس کو شراب عص کے ساتھ کھانے سے دست بند ہوتے ہیں بواسیری خون اور سیلان الرحم کو بند کرتا ہے اس کا جوشاندہ اور اس کی شراب سے پتھری ٹوٹ کر نکل جاتی ہے چاولوں میں چھوارے کا جوشاندہ ڈال کر کھانے سے نفاس والی عورتوں کو نفع ہوتا ہے کوٹا اور کچلا ہوا چھوارہ دردرا ہے اور رگڑا ہوا بہت قابل بن جاتا ہے۔

گھس کر مردار سنگ کے ساتھ ملا کر چنے کے برابر گولیاں بنا کر بچوں کو دینے سے دست رک جاتے ہیں۔ ویدوں کے مطابق چھوارے دودھ میں جوش کر کے پلانے سے نزلہ زکام ٹھیک ہو جاتا ہے اور پسینہ خوب آتا ہے چھوارہ ستادر اور مصری کو اوٹا کر پینے سے خشک کھانسی دور ہوتی ہے۔ چھوارے میں افیم اور جائفل کے سفوف کو بھر کر پٹ پاک میں پکا کر گولیاں بنا کر ایک ایک رتی کھلانے سے دست رک جاتے ہیں چھوارے اور سونٹھ کو پانی میں

رکھ کر کھلانے سے دمہ ٹھیک ہوتا ہے چھوارہ کاغذی لیمو کے رس میں بھگو کر اس میں نمک اور گرم مصالحہ ملا کر اچار بنانے کے لئے اس میں کھانڈ کی چاشنی ملاتے ہیں۔ یہ ہاضم ہے اور بھوک بڑھاتا ہے اس کے کثرت استعمال سے کھجلی اور پھوڑے پھنسی ہو سکتی ہے مثانہ اور گردہ میں پتھری پیدا ہو سکتی ہے خون کو جلاتا اور اخلاط کو متعفن کرتا ہے ثقیل و دیر ہضم ہے شہد شکر یا شکنج بین کے ساتھ استعمال کرنے سے اس کا ضرر جاتا رہتا ہے جگر و طحال کے مریض کسی روغن یا خشخاش کے ساتھ استعمال کریں۔

حبت الخضر

شناخت

بطم کے پھل کا نام ہے جو خوشبودار ہوتا ہے اور خوشوں میں لگتا ہے مسور اور سماق کے دانوں جیسی شکل ہوتی ہے تازہ حالت میں اوپر کا چھلکا سیاہی و تیرگی مائل ہوتا ہے اس کے پوست کے نیچے ایک چھلکا خبشی اور ہوتا ہے پستے کے چھلکے کی طرح لیکن اس سے نازک ہوتا ہے پھل کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ یہ چھلکا سخت اور خشک ہوتا جاتا ہے اور پھٹ مغز باہر نکل آتا ہے۔ اس کا مزہ شیریں اور چکنا ہوتا ہے پستہ کے مغز جیسا ذائقہ ہوتا ہے جب درخت بطم کو درخت پستہ سے پیوند کرتے ہیں تو پھل لذیذ اور بڑا اور نہایت نازک ہوتا ہے۔

مزاج

تر و تازہ مغز پہلے درجے میں گرم اور دوسرے میں خشک ہے اور سوکھا ہوا تیسرے درجے میں گرم و خشک ہے۔

فوائد

سینے کی رطوبت کو صاف کرتا ہے سدہ کھولتا ہے مفرح ہے دردوں کو تسکین دیتا ہے جگر و طحال کو طاقت دیتا ہے مقوی باہ ہے اور باہ کو حرکت دیتا ہے بدن کو موٹا کرتا ہے اخلاط کو صاف کرتا ہے مادے اور ریاح کو تحلیل کرتا ہے گردوں کا سدہ کھولتا ہے پتھری کو دور کرتا ہے

چوٹ کی جگہ کی سختی کو نرم کرتا ہے معدے سے ہر قسم کے کیڑے مار کر نکالتا ہے فالج لقوہ استرخا نفخ اور مالیخولیا مراقی کو نافع ہے چہرے پر ملنے سے چھائیں اور داغ دھبے دور کرتا ہے۔

ہونٹوں کو سردی میں پھٹنے سے بچاتا ہے شیخ کا کہنا ہے کہ

''اس میں جلا تفتیح انضاج تلیئن اور جذب کی قوت بہت ہے اس کو بہق داد اور جھائیں پر لگانے سے دور ہو جاتے ہیں اس کے لگانے سے پھوڑے اور تر و خشک کھجلی جس کا سبب بلغم ہو دفع ہوتی ہے اس کو جلا کر داء الثعلب پر لگانے سے بال اُگ آتے ہیں۔ بلغم لزج ریاح اور نفخ کو تحلیل کرتا ہے جگر اور گردے کا تنقیہ کرتا ہے ان میں گرمی اور جلا لاتا ہے اور ان کے سدے دور کرتا ہے مگر معدے میں بوجھ پیدا کرتا ہے۔ بھوک کم کرتا ہے اس کو چاب کر رس چوس لیں اور پھوک تھوک دیں تو غذا کو ہضم کرے گا معدے کی رطوبت تحلیل کرے گا۔ قولنج کے درد استسقا اور کمر کے درد کو نافع ہے بادام اور شکر کے ساتھ کھانے سے بدن خوب فربہ ہوتا ہے کیڑے مکوڑے اور بچھو کا زہر اُتارتا ہے سرکے کے ساتھ استعمال کرنے سے سر کا درد ٹھیک ہوتا ہے گرم مزاج والوں کے لئے ترش میووں کے ساتھ استعمال کرنا بہتر ہے۔''

﴿حلوان﴾

شناخت

بکری کے بچے کو کہتے ہیں نو مہینے تک کا بچہ ہوتا ہے لیکن زیادہ سے زیادہ ایک سال کا حلوان کہلاتا ہے۔

مزاج

اس کا گوشت گرم و تر ہے۔

فوائد

بھیڑ کے بچے کے گوشت سے عمدہ ہے۔ اس سے فضلہ کم بنتا ہے اس میں گرمی اور رطوبت اونٹ کے بچے کے گوشت سے کم ہے عمدہ اور صالح خون پیدا کرتا ہے۔ بہتر وہ ہے جو نہ بہت چھوٹا ہو اور نہ بہت بڑا کیونکہ بہت چھوٹے کے مزاج پر رطوبت غالب رہتی ہے اور بڑے بچے کے مزاج میں غلظت اور خشکی بڑھ جاتی ہے چھ مہینے سے کچھ زیادہ عمر والا گوشت تمام گوشتوں سے بہتر ہے اس میں رطوبت خوب ہے خون کے جوش کو تسکین دیتا ہے لطیف ہے مریض اور کمزور لوگوں کے لئے عمدہ ہے حلوان کی سری کا چمڑہ گرما گرم سرسام اور مالیخولیا کے مریض کے سر پر باندھنے سے خشکی دور ہوتی ہے مزاج میں تراوٹ آتی ہے اس کے بھیجے کا لیپ بھی نہایت ملین و مرطوب دماغ ہے اس کا معدہ گوشت کمزور اور عمر رسیدہ لوگوں کے لئے مفید ہے کیونکہ زود ہضم ہے اور اچھی خلط پیدا کرتا ہے سل اور بخار کے مریضوں کو بھی اس کے شوربے میں چپاتی بھگو کر دیتے ہیں بدن کی گرمی اور پیاس کو تسکین دیتا ہے۔

خاگینہ

شناخت

ایک قسم کا سالن ہے جو انڈے سے بناتے ہیں اسے خایہ ریز بھی کہتے ہیں عربی میں خبیض البیض نام ہے اور جس میں سبزی بھی ڈالتے ہیں اسے کوکو کہتے ہیں۔

مزاج

گرم و خشک ہے۔

فوائد

خون خوب بناتا ہے اس سے گاڑھا اخلاط بنتا ہے دیر ہضم ہے اگر اسے دارچینی کلونجی اور دوسری مسہی ادویہ کے ساتھ کھایا جائے تو خوب شہوت پیدا کرتا ہے مزاج میں گرمی لاتا ہے۔

سرد مزاج اور بزرگوں کو مفید ہے کھانسی اور بلغم دفع کرتا ہے سینے کے درد اور بلغم کو چھانٹتا ہے آواز کو صاف کرتا ہے حلق کی خراش مٹاتا ہے۔

خربوزہ

شناخت

عربی میں بطیخ کہتے ہیں مشہور و معروف پھل ہے جتنا شیریں ہو بہتر ہے اور لطیف ہے جس قدر پھیکا ہو برا اور غلیظ ہے پختہ لطیف ہے اور کچا کثیف ہے۔

خربوزے اکثر ندیوں میں اور ان کے کھارے بالو ریت میں بوئے جاتے ہیں ان کے کھیت کو فالیز کہتے ہیں ایک قسم کا خربوزہ سردہ کہلاتا ہے جو پشاور میں ہوتا ہے نہایت شیریں دلدار زرد اور تمام خربوزوں میں بڑا اور لمبا اور قیمتی ہوتا ہے لکھنؤ کا چتلا خربوزہ بھی مشہور ہے۔

مزاج

دوسرے درجے میں سرد و تر ہے بعض اطبا خوب شیریں ہونے کے بعد گرم خیال کرتے ہیں کھٹا بہت سرد و تر ہے۔

فوائد

جالی، لطیف اور مرطب ہے رگوں میں جلد نفوذ کر جاتا ہے بدن کو فربہ کرتا ہے سدوں کو کھولتا ہے گردے کی اصلاح کرتا ہے مدر بول اور معرق ہے دودھ بڑھاتا ہے استسقا اور یرقان کو نافع ہے پتھری کو نکالتا ہے۔ گرم شہروں اور گرم مزاج میں اگر زیادہ استعمال کیا جائے تو معدے کے اخلاط کو دستوں کے ذریعے نکالتا ہے۔ شیریں خربوزہ گرم معدے میں صفرا کی طرف مستحیل ہو جاتا ہے اور غیر شیریں بلغم بن جاتا ہے بیجوں کی طرف والا حصہ زود ہضم اور ہلکا ہے چھلکے کے قریب والا حصہ دیر ہضم ہے اس میں تفتیح قوی ہے خالی پیٹ خربوزہ نہ کھائیں کیونکہ معدے کی گرمی سے اس میں فساد آ جاتا ہے کھانا کھانے کے بعد اور کھانا کھانے سے پہلے خربوزہ نہ کھائیں بلکہ دو کھانوں کے بیچ جب کہ غذا معدے سے تلے اُتر چکی ہو خربوزہ کھانا مفید ہے۔

خربوزہ درد سر پیدا کرتا ہے نہار کھانے سے صفراوی بخار لاتا ہے کثیف غذاؤں مثلاً پنیر دودھ یا فطریری روٹی کے ساتھ کھانے سے سدہ پیدا کرتا ہے اس کو کھا کر سونا نہ چاہیے تا کہ جلد ہضم ہو جائے ترش خربوزہ غذا کے طور پر نہ کھائیں بلکہ دوا کے طور پر استعمال کریں ترش خربوزہ گرم مزاجوں کو مفید ہے اس کے سونگھنے سے سانس میں قوت آتی ہے دماغ میں سردی پہنچتی ہے۔

خربوزے کا چھلکا قے لاتا ہے اس کے چھلکے کا لیپ جھائیں دور کرتا ہے خربوزہ دماغ کے ورم اور نزلات کو دور کرتا ہے۔ اس کا چھلکا گوشت پکتے میں ڈال دینے سے جلد گل جاتا ہے خربوزہ زیادہ کھانے سے معدے میں فاسد ہو کر سمیت پیدا کرتا ہے کرب و بے چینی ہوتی ہے متلی آتی ہے سرد مزاج والا گل قند اور ادرک کھائے گرم مزاج والے سکنج بین لیں تو اصلاح ہو جاتی ہے۔

ویدوں کے مطابق پختہ خربوزہ چکنا میٹھا سرد ہضم ہونے میں بھاری مدر بول منی بڑھانے والا قوت دینے والا پیٹ کے کیڑے مارنے والا ہے خربوزہ کھلانے سے بچوں کے پھوڑے پھنسیاں دور ہوتی ہیں مقعد کی کھجلی اور خون کا نکلنا بند ہوتا ہے نفاس میں درد رحم ہو تو اس کے چھلکوں کو عرق بادیاں میں پیس کر پلانے سے فائدہ ہوتا ہے پیشاب کے امراض کو دفع کرتا ہے استحاضہ کو بند کرتا ہے پیاس بجھاتا ہے۔

خرفہ

شناخت

ایک قسم کا ساگ ہے اس کا پودا بہت چھوٹا ہوتا ہے یہ دو قسم کا ہوتا ہے۔

۱۔ بڑی قسم کا پودا ایک ہاتھ سے کم ہوتا ہے اس کی ڈنڈیاں زمین پر بچھی رہتی ہیں جو انگلی کے برابر موٹی ہوتی ہیں اور اس سے پتلی بھی ہوتی ہیں بہت آسانی سے ٹوٹ جاتی ہیں اس کا رنگ سرخی مائل ہوتا ہے پتے کچھ گولائی میں اور موٹے ہوتے ہیں اندر چیپ دار رطوبت بھری رہتی ہے اور اس کا مزہ پانی جیسا ہوتا ہے اور پھول سفید بیج

چھوٹا اور سیاہ ہوتا ہے۔

۲۔ چھوٹی قسم زمین پر بچھی رہتی ہے بیج اور پتے اس کی پہلی قسم سے چھوٹے ہوتے ہیں۔اس میں نمکیات زیادہ ہونے کی وجہ سے ذائقہ نمکین اور تھوڑا ترش ہوتا ہے یہ قسم خودرو ہوتی ہے۔

مزاج

دوسرے درجے میں سرد و تر ہے لیکن اس کا شیر گرم ہے۔

فوائد

خون اور رطوبت مزمنہ کے اجزا کو روکتا ہے اور خون اس سے کم بنتا ہے ابن جزلہ کا کہنا ہے کہ

''اس میں دوائیت نہیں ہے اور نہ اس میں کوئی مزہ ہے یہ کدو اور کاہو وغیرہ بقولات سے زیادہ تری پیدا کرتا ہے اس کے پتے اور ڈالیاں کچھ قابض ہیں اسی وجہ سے اس کا جوشاندہ بعض مزاجوں میں قبض پیدا کرتا ہے اور بعض میں دست لاتا ہے اس کو سرکے یا کانجی کے ساتھ استعمال کرنا زیادہ مفید ہے گردے کے درد کو سرکے کے ساتھ کھانا زیادہ مفید ہے مگر خون کم بنتا ہے اس کی اسق میں کسی حد تک قوت جلا بھی ہے یہ صفرا کو مٹاتا ہے صفرا اور خون کم بنتا ہے اور اس کی شاق خون کی حدت کو کم کرتا ہے۔جگر و معدہ کی جلن اور گرمی کو دور کرتا ہے۔''

گرم بخاروں میں مفید ہے پیاس کو تسکین دیتا ہے نفث الدم اور کسی عضو سے خون بہنے کو روکتا ہے نکسیر کو نافع ہے نزلات کو دور کرتا ہے مدر بول ہے پیشاب کی جلن دور کرتا ہے اور پتھری توڑتا ہے کھانسی قروح وسوزش مجاری بول حرارت مثانہ وامعا بواسیری خون اور نواسیر کو مفید ہے ذیابیطس کو فائدہ ہوتا ہے کدو دانوں اور خبادہ میں اس کا تین تولہ پانی شکر ملا کر پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔اس کو پکا کر اور گھی و پیاز کے ساتھ بھون کر کھانا صفراوی دستوں کو بند کرتا

ہے گرم مزاج والوں اور گرم بخاروں میں بطور سبزی روٹی کے ساتھ کھانا نفع بخش ہے ورموں پر ضماد کرنے سے انہیں تحلیل کرتا ہے آگ سے جل جانے پر لیپ کرنے آرام ہوتا ہے اس کی جڑ کا ضماد لگانے سے بہق کو فائدہ ہوتا ہے اس کا پانی روغن گل میں ملا کر سر پر ڈالنے سے پھنسیاں دور ہوتی ہیں۔

دھوپ میں جلنے سے دردسر ہو جائے تو اسے تو نافع ہے جو کے آٹے کے ساتھ اس کے لیپ سے گرمی کے دردسر اور آنکھ کی گرمی کے امراض اور دماغ کے گرمی کے ورم اور تر و خشک کھجلی اور شری، جمرہ اور ورم خصیہ کو آرام ہوتا ہے اس کا پانی آنکھ کی دواؤں میں شامل کیا جاتا ہے اس کے کھانے سے معدہ کو ورم، فم معدہ کالذع جگر کی گرمی کو نفع پہنچتا ہے صفراوی قے و متلی کو روکتا ہے اس کو جوش کر کے حقنہ کرنے سے معدے سے آنتوں کی طرف فضلات کا آنا رک جاتا ہے اور آنتوں کی جلن و سحج دور ہوتے ہیں گرم مزاج کے دُبلے اور خشک مزاج والے لوگوں کو بڑا نفع بخش ہے اس کو بستر پر بچھانے سے نہانے کی خواہش سونے میں نہیں ہوتی اور پریشان خواب بھی نظر نہیں آتے۔

ویدوں کے نزدیک صفراوی ورم اس کے ضماد سے تحلیل ہو جاتا ہے عسر البول کے مریض کو چھ تولہ پتوں کا شیرہ دن میں دو بار پلانا چاہیے یہ شیرہ بخار کے تیز دوروں میں بھی بہت نافع ہے گرمی کے سر درد میں پتوں کا ضماد پیشانی اور کنپٹیوں پر کرنے سے آرام ہوتا ہے پتوں کا رس نفث الدم میں مفید ہے یہ سرد چکنا قابض بھاری کھٹا ہاضم ضعف ہاضمہ دور کرنے والا ہے اس کا ساگ مسکن مدر بول اور سستی لانے والا ہے پیشاب کی جلن مثانہ کی گرمی پیشاب میں خون آنا خون کی قے اور سوزاک کو نفع دیتا ہے بدن پر سوزش ہو تو ضماد کرنے سے فائدہ ہوتا ہے یہ پتے برف اور ٹھنڈے ضماد کا کام کرتے ہیں۔



خمیر

شناخت

گیہوں کے آٹے میں گھی یا تیل یا روغن زیتون اور دودھ یا پانی ڈال کر رکھ دینے

سے ترش اور بدبودار ہو جائے تو اس کا نام خمیر اور خمیرہ ہے جب اس کو تھوڑا سا آٹے میں ملا کر گوندھتے ہیں اور اس کا روٹی بناتے ہیں تو روٹی کا فطری پن جاتا رہتا ہے اور پھول کر نرم بھی ہو جاتی ہے۔

مزاج

مرکب القوی اور دوسرے درجے میں گرم وخشک ہے اس میں تری تازہ حالت میں ہے اور خشکی نمک کی کثرت وقلت پر منحصر ہے اور اس میں متضاد قوتیں ہیں مثلاً ترش کی وجہ سے سردی پیدا کرتا ہے اور سڑ جانے کی وجہ سے گرمی پہنچاتا ہے اور اس میں نمک شامل ہونے کی وجہ سے جلا پیدا کرتا ہے اور گیہوں کا آٹا ہونے کی وجہ سے طاقت دیتا ہے۔

فوائد

معدے سے محرق خلطوں کو نکالتا ہے بلغم کو دور کرتا ہے اس کو پانی میں حل کر کے چوتھائی وزن روغن بنفشہ ملا کر غرغرہ کرنے سے حلق کا ورم تحلیل ہو جاتا ہے اس میں روغن اور نمک ملا کر سخت ورموں پر لگانے سے انہیں حل کر دیتا ہے مزمن اورام میں جب کوئی نفع نہ ہو رہا ہو تو مہندی روغن اور نمک ملا کر لگانے سے فائدہ ہو جاتا ہے اور ورم کا درد بھی دور کرتا ہے پھوڑوں پر باندھنے سے انہیں جلدی پکا دیتا ہے پتی اچھلنے اور چھلوری پر لگانے سے آرام ملتا ہے۔

ڈیڑھ تولہ خمیر کو سات تولہ پانی میں دو گھڑی بھگو کر مل چھان کر اس میں تین ماشہ بنسلوچن کا سفوف اور اتنی ہی شکر ملا لیں اور چھ ماشہ زعفران پیس کر ملا لیں اس کو پینے سے خمار اُتر جاتا ہے پیاس اور بخار کی گرمی دور ہوتی ہے اگر اس میں نو ماشہ سرکہ بھی اضافہ کر لیں تو صفراوی اور احتراقی دستوں کو بہت نفع ہوتا ہے عرق پودینہ ایک حصہ رائی ایک حصہ اور دونوں سے تین گنا خمیر لے کر دس گنا پانی میں اتنا جوش دیں کہ آدھا رہ جائے پھر صاف کر کے اس باقیماندہ جوشاندہ میں اس سے نصف شہد ملا کر قوام کر لیں اس کے استعمال سے ہاضمہ قوی ہوتا ہے اخلاط محرقہ معدے سے خارج ہو جاتے ہیں بلغم نکل جاتا ہے اور باہ کو بہت قوت ملتی ہے اگر

کوئی مقوی باہ معجون کھا کر اسے اوپر سے مسلسل چاٹا جائے تو باہ کو بے حد قوت پہنچتی ہے اگر اس کو انار شیریں یا انگور کے رس میں گھول لیں تو شراب کا کام دے اگر نشاستہ سے خمیر بنایا جائے گا تو وہ گرمی و لطافت پیدا کرے گا۔

دسنبو

شناخت

بعض اطبا اسے کچری کا نام دیتے ہیں اور بعض کا کہنا ہے کہ یہ ایک قسم کا چھوٹا لیمو ہے جو بجورے کے قبیلے سے ہے اس میں خوشبو ہوتی ہے۔

مزاج

دوسرے درجے میں گرم وتر ہے اس کا چھلکا گرم اور لطیف ہے۔

فوائد

اپنے منافع میں بجورے کے قریب ہے ہاضم ہے بھوک بڑھاتا ہے پیاس کو تسکین دیتا ہے گرمی کے دنوں میں مفرح ہے دل کو قوت اور فرحت پہنچاتا ہے معدہ کو تقویت دیتا ہے صفرا کا اخراج کرتا ہے صفراوی اور گرم بخاروں میں اس کا شربت مفید ہے سرد مزاجوں کو موافق نہیں گرم مزاجوں میں نفع بخش ہے معدہ کی سوزش اور جلن کو دور کرتا ہے اس کے چھلکے کو سکھا کر اور پیس کر پانی میں حل کر کے چہرے پر ملنے سے داغ دھبے میل اور جھائیں صاف ہو جاتا ہے جلد کا رنگ نکھرتا ہے اس کو سونگھنے سے دماغ کو تقویت پہنچتی ہے اس کا سدہ کھلتا ہے اور ریاح تحلیل ہو جاتے ہیں روح دماغی و قلبی اور نفسی کو تقویت ملتی ہے گرمی کے سبب سر درد ہو تو نفع دیتا ہے اس کے چھلکے ہاضم ہیں معدے کو قوت دیتے ہیں اور اس کی گرمی دور کرتے ہیں اگر اس کا استعمال زیرہ اور انیسون کے ساتھ کیا جائے تو معدے کے ریاحوں کو تحلیل کر دے اس کا مربہ اپنے خواص میں بجورے کے مربہ جیسا ہے اس کا گودا ثقیل اور دیر ہضم ہے زیرے اور نمک سے اس کی اصلاح ہو جاتی ہے۔

دُنبہ

شناخت

دنبہ دراصل چکتی کو کہتے ہیں جس کو عربی میں الیہ بولتے ہیں اور وہ ایک قسم کی بھیڑ کی دم ہے نہ کہ چوتڑ، چوڑی ہوتی ہے لیکن مجازاً اس کا اطلاق کل پر کر کے اسی جانور کو ہی دنبہ کہتے ہیں اور وہ ملک عرب کی بھیڑ ہوتی ہے۔

مزاج

چکتی گرم وتر ہے۔

فوائد

ویدوں کے نزدیک دنبے کا گوشت بکری کے گوشت سے بُرا ہے لیکن یونانیوں کے نزدیک دنبے کا گوشت بکری کے گوشت سے بہتر ہے یہاں دُنبہ سے مراد چکتی سے ہے چکتی کا مادہ سمین کے قریب کا ہے مگر دونوں میں فرق یہ ہے کہ چکتی بہ نسبت سمین کے زیادہ غلیظ اور خراب ہے البتہ شحم سے زیادہ لطیف ہے اور اس سے زیادہ گرم ہے۔

چکتی سخت ورموں کو تحلیل کرتی ہے اعصاب اور بدن کو نرم کرتی ہے اگر نشاستہ کے ساتھ استعمال کیا جائے تو گردے کی اصلاح ہو جاتی ہے عاقر قرحا نسوت اور سونٹھ کے ساتھ استعمال کریں تو راگنی کا درد ٹھیک ہو جاتا ہے۔

چکتی کو باریک کاٹ کر عضو پر یہاں تک باندھے رکھنا کہ سرد ہو جائے تشنج یلبسی اور کزاز اور سخت اورام کی تحلیل اور نضج کے لئے مضرب ہے اس کا کثرت استعمال ٹھیک نہیں کیونکہ سرد مزاج میں موت کا سبب بن جاتا ہے اس کا سبب شحم کی کثرت ہوتا ہے دیر ہضم ہے قوت ہاضمہ کو کمزور کرتی ہے کرب و متلی پیدا کرتی ہے اس کا مصلح مصالحات ہیں ان کے علاوہ مقوی ہاضم چیزیں اور سرکہ مصلح ہے۔

دودھ

طب کی کتب میں جہاں مطلق دودھ کا لفظ آیا ہے اس سے مراد گائے کا دودھ ہوتا ہے بچوں کے لئے عورت کے دودھ کے بعد یہی بہتر سمجھا جاتا ہے یا جس کا موافق آجائے۔ یونانی اطبا کا خیال ہے کہ جس دودھ میں جنبیت غالب ہو سدہ وثقیل پیدا کرتا ہے جس میں مائیت غالب ہو وہ مفتح اور مدر اور خفیف ہے جس دودھ میں دہنیت غالب ہو وہ ثقیل اور مسخن ہے۔

جانور کے بیانے سے چالیس دن تک اس کا دودھ اچھا نہیں سمجھا جاتا۔ جریدوں کے نزدیک بھی نئے بیائے جانور کا دودھ شور اور گراں ہے دیر ہضم خشک اور قابض ہے بلغم پیدا کرتا ہے بدن کو خراب کرتا ہے اور خونی امراض کا سبب بنتا ہے بدن کو غذائیت پہنچانے کی غرض سے تھوڑی مقدار میں پینا چاہیے قبض دور کرتا ہے دودھ تیز دوائی اور زہروں کا فادزہر ہے اجوائن خراسانی، تیلنی مکھی کنکی کچلہ وغیرہ سمی چیزوں کی مضرت کو دور کرتا ہے جب دودھ پئیں تو تھوڑی دیر آرام کریں چلیں پھریں نہیں کیونکہ ہلنے سے فساد پیدا ہو جاتا ہے اس کے پیتے ہی نہ سوئیں اور جب تک ہضم نہ ہو جائے کوئی دوسری غذا نہ کھائیں بوڑھوں کے لئے شہد کے ساتھ استعمال کرنا مفید ہے۔

جوان کے مقابلے میں بچوں اور بوڑھوں کو زیادہ نفع بخش ہے جب آنتوں اور معدے میں فضول جمع ہوں تو دودھ پینے سے دست آتے ہیں اور جب فضول خارج ہو جاتے ہیں تو قبض ہو جاتا ہے اور اس وقت بدن کی غذا بنتا ہے پیٹ میں قرح ہو تو دودھ بہتر ہے کیونکہ اس کا تنقیہ کرتا ہے خشکی کے سبب نسیان ہو تو نفع کرتا ہے غم و وسواس بھی مٹاتا ہے کثرت جماع کے سبب ضعف ہو تو دور کرتا ہے پیچش کو مفید ہے تپ دق کے مریض کو بہت فائدہ بخش ہے وید بھی پرانے بخاروں میں مفید مانتے ہیں دودھ منہ کا ذائقہ شیریں کرتا ہے مزاج میں خوشی و فرحت لاتا ہے منی پیدا کرتا ہے بدن کو نرم اور فربہ کرتا ہے باہ کو بڑھاتا ہے اور دل کو جگر کو تقویت دیتا ہے بھوک لگاتا ہے آرام اور صحت دیتا ہے صفرا اور باد دفع کرتا ہے لیکن بلغم کی پیدائش میں دودھ مددگار ہے۔

دودھ کا جھاگ

ویدوں کے مطابق بلغم اور صفرا اور باد کو دفع کرتا ہے بدن کو فربہ کرتا ہے منی پیدا کرتا ہے خشکی اور پیاس مٹاتا ہے گردوں کو طاقت پہنچاتا ہے آنکھ کے لئے مجرب ہے کھانسی دمہ اور دق کو مفید ہے۔

گابھن اور نئے بیائے ہوئے جانور کا دودھ اور خراب دودھ

ایسے جانوروں کا دودھ خراب ہے جو حاملہ ہو اور خصوصاً جس کے بیانے کے دن قریب ہوں اور جو جانور نیا بیائے اس کا دودھ چالیس دن نہ پینا چاہیے اور جس حیوان کے حمل کی مدت انسان سے زیادہ دنوں تک ہو اس کا دودھ بھی خراب ہے اور کھل وغیرہ کے کھانے سے جو دودھ پیدا ہو وہ گراں اور دافع بلغم ہے اور جانوروں کے تھنوں میں رات بھر جو دودھ رہے وہ صبح کو دوھ کر پینا اچھا نہیں۔

جوش دیا ہوا دودھ

ڈاکٹروں کے نزدیک اس کے ہضم کی مدت کچھ بڑھ جاتی ہے جوش دینے سے خوردبینی اجرام اور جراثیم مرجاتے ہیں جو کہ مرض کا سبب بن سکتے ہیں خوردبینی اجام کو مارنے کے لئے دودھ کو دس منٹ تک ۷۰ ڈگری سینٹی گریڈ یعنی ۱۸۵ درجہ فارن ہائیٹ کی حرارت میں رکھنا کافی ہے۔

ویدوں کے نزدیک دودھ کو جوش دیں تو چہارم حصہ پانی ملائیں جب سب پانی جل جائے تو کام میں لائیں یونانیوں کا کہنا ہے کہ

"جوش کیا ہوا اور زیادہ گاڑھا دودھ قابض ہے لیکن جوش کیا ہوا خام سے بہتر ہے کیونکہ پیٹ کم پھلاتا ہے جوش دینے اور شہد ملانے سے نفع کم ہو جاتا ہے یا ہاضم دواؤں کے ساتھ پئیں۔"

ویدوں کے مطابق کچا اور ٹھنڈا دودھ زکام پیدا کرتا ہے گراں ہے۔ ڈاکٹروں کے

نزدیک جوش کیے ہوئے دودھ کی نسبت کچے دودھ میں دہنیت بہت عمدہ اور نرم حالت میں ہوتی ہے کچے دودھ کا ذائقہ خوشگوار ہوتا ہے فاسفورس اور کیلشیم کچے دودھ میں اپنی اصلی حالت پر رہتے ہیں اور اس کی چکنائی جوش کیے ہوئے دودھ کے مقابلہ زود ہضم ہے۔

بہتر دودھ اس حیوان کا ہے جو جوان فربہ صحیح المزاج تندرست ہو وہ دودھ بہتر ہے جو بہت سفید ہو اس کے اجزا ایک سے ہوں اس میں ترش تیز تلخی یا بدبو وغیرہ نہ ہو اور جب ناخن پر قطرہ رکھیں تو جلدی نہ پھیلے اور چارہ وغیرہ اس حیوان کو بُرا نہ کھلایا جاتا ہو اور وہ دودھ بہتر ہے جو تھنوں میں رات بھر نہ رہا ہو بلکہ دن میں جمع ہو اور دن میں ہی دوھ لیا جائے۔

﴿دہی﴾

شناخت

مشہور و معروف ہے دودھ میں ضامن دے کے جما لیتے ہیں۔ بہتر دہی گائے کے دودھ کا ہے جو خوب جما ہوا اور کسی قدر ترش بھی ہو اس کو چکا بھی کہتے ہیں۔

مزاج

وید گرم بتاتے ہیں مگر یونانیوں کے نزدیک دوسرے درجے میں سرد و تر ہے جتنا ترش اور پتلا ہوگا اسی قدر سردی زائد ہوگی جب اس سے مکھن علیحدہ کر لیا جاتا ہے تو سرد و خشک ہو جاتا ہے۔

فوائد

بدن میں تراوٹ لاتا ہے پیاس کو اور گرمی کو تسکین دیتا ہے گرم مزاجوں کی باہ کو قوت دیتا ہے کیونکہ اس سے تری اور نفخ پیدا ہوتا ہے منی کو بڑھاتا ہے دیر ہضم ہے لیکن کھانے کو جلد ہضم کر دیتا ہے خلط خام پیدا کرتا ہے اس کو سر پر ملنے سے دماغ میں تری آتی ہے نیند آتی ہے روغن بادام اور روغن کدو کی طرح سر پر ملنے سے وہی تاثیر لاتا ہے۔ چہرے کی خشکی سیاہی اور

جھائیں دور کرنے کے لئے ملتے ہیں اس میں چھاچھ سے زیادہ غذائیت ہے کیونکہ اس میں چکنائی زیادہ ہے اور سب افعال میں اس کے قریب ہے اور وہ معدے میں اس وقت تک دھنواں نہیں بنتا جب تک کسی خلط غالب یا فساد پیدا کرنے والی سخت گرمی سے نہ ملے۔

صفراوی اور خونی دستوں کو روکتا ہے پیچش میں لونگ کی نرم کھچڑی کے ساتھ بے حد مفید ہے معدہ کی گرمی اور سوزش کو دور کرتا ہے پیٹ میں جلن ہو یا بھوک نہ لگتی ہو تو اس کے کھانے سے آرام ہوتا ہے دہی کی لسی بہت مفرح مقوی قلب ہے پیاس اور گرمی کو دور کرتی ہے اگر اس کا مکھن بالکل نکال کر اتنی مقدار میں کھلائیں کہ اچھی طرح ہضم ہو جائے تو تپ دق کو بھی زائل کر سکتا ہے سدہ اور خلط خام پیدا کرتا ہے سرد مزاج والوں کو اور ان کے معدے کو مضر ہے اس کی اصلاح سونٹھ، پودینہ، زیرہ گرم معاجین اور ادرک ہیں۔

ویدوں کے نزدیک دہی بھوک بڑھاتا ہے چرب کسیلا اور بھاری ہے سوزاک دور کرتا ہے بدہضمی مٹاتا ہے قابض ہے قوت پہنچاتا ہے اس کو لگاتار کھانے سے بواسیر کا خون بند ہوتا ہے اس میں پانی ملا کر کلیاں کرانے سے زبان کی سوزش دور ہو جاتی ہے دہی میں دو ماشہ کتیرا ملا کے پانی سے جما لگوٹے سے آنے والے دست رُکتے ہیں۔ آملہ، پنواڑ کے بیج اور کھتے کو دہی میں پیس کر لیپ کرنے سے داد اور کھجلی دور ہوتے ہیں جائفل کا نشہ اُتارنے کے لئے دہی میں شکر ملا کر چٹاتے ہیں دہی میں گڑ ملا کر کھانے سے بادی کی پیاس دُور ہوتی ہے کھٹا دہی باد دور کرتا ہے اور شیریں صفرا اور تلخ کسیلا بلغم دور کرتا ہے دہی کو کپڑے میں نچوڑ کر پانی دور کر لیا جائے تو ایسا دہی باد اور صفرا اور بلغم دور کرتا ہے آنکھ کان اور گلے کو قوت دیتا ہے۔

گائے کا دہی ہضم کے وقت شیریں ہوتا ہے بھوک لگاتا ہے مقوی ہے باد صفرا اور بلغم کو دور کرتا ہے قوت گویائی میں اضافہ کرتا ہے مفرح قلب ہے۔

بکری کا دہی قابض اور سبک ہے اخلاط ثلثہ کو دفع کرتا ہے اور ضیق النفس اور لاغری کو دور کرتا ہے بھوک لگاتا ہے بواسیر کھانسی اور بلغمی امراض کو نافع ہے متلی اور دست بند کرتا ہے۔

بھیڑ کا دہی بواسیر کو اور باد کو اور بلغم کو دفع کرتا ہے زکام پیدا کرتا ہے ہضم دیر سے ہوتا

ہے بعض کے نزدیک صفراوی دستوں کو بند کرتا ہے لیکن کھانسی اور بلغم پیدا کرتا ہے۔

بھینس کا دہی گرم ہے بلغم پیدا کرتا ہے باد اور صفرا کو دور کرتا ہے باہ کو بڑھاتا ہے دیر ہضم ہے خون کو خراب کرتا ہے بدن کو قوت دیتا ہے استحاضہ میں مفید ہے قوت گویائی بڑھاتا ہے پیاس دور کرتا ہے منی پیدا کرتا ہے۔

ہتھنی کا دہی گرم و تلخ ہے دیر سے ہضم ہوتا ہے بھوک کم کرتا ہے باد و بلغم دور کرتا ہے۔

اونٹنی کا دہی ہضم کے وقت کڑوا ہے دست لاتا ہے کھاری اور ترش ہے استسقا جذام قولنج اور کرم شکم اور باد کو دفع کرتا ہے۔

گھوڑی اور گدھی کا دہی خشک ہے اور باد و بلغم و صفرا پیدا کرتا ہے بھوک بڑھاتا ہے شیریں ہے آنکھ کے درد میں بہت نفع بخش ہے باد بلغم اور پیشاب زیادہ لاتا ہے۔

راب

شناخت

گنے کے رس کا پہلا قوام ہے اس سے کھانڈ تیار کی جاتی ہے اسے راب اس وقت تک کہتے ہیں جب تک اس سے شیرہ علیحدہ نہ کرلیا گیا ہو اور یہ تر حالت میں ہو جب شیرہ الگ کرلیا جاتا ہے تو یہ کھانڈ ہے۔

مزاج

گرم و خشک

فوائد

بدنی اعضا کو قوت دیتی ہے رتوندھی کو نافع ہے ریاحوں کو تحلیل کرتی ہے مصفی خون ہے آنتوں میں حرارت پیدا کرتی ہے ہضم کو تیز کرتی ہے کھانا کھانے کے بعد تھوڑی مقدار میں استعمال کی جائے تو غذا جلد ہضم ہو جائے صفرا سودا اور خون کو بڑھاتی ہے۔

پسینہ خوب لاتی ہے گراں ہے پیشاب کا تنقیہ کرتی ہے بدن میں حرارت پیدا کرتی ہے اور روح کو قوت دیتی ہے کھانسی اور نزلہ کو مفید ہے حلق کو صاف کرتی ہے آواز کے بیٹھ جانے کو نافع ہے جالی صفات بھی اس میں موجود نہیں زخموں کو جلا بھرلاتی ہے اور عفونتوں کو دور کرتی ہے۔

رامپھل

شناخت

ایک پھل ہے جس کا درخت آم کے پیڑ کے برابر ہوتا ہے تنا اس کا کافی موٹا ہوتا ہے اور بڑی شاخیں اس سے نکلتی ہیں یہ پھل شریفے سے مشابہ ہے فرق اتنا ہے کہ اس کا اوپر کا چھلکا صاف اور سرخ ہوتا ہے اور سخت ہوتا ہے اس کا گودا سفید اور میٹھا ہوتا ہے لیکن اس میں تھوڑی ہیک ہے بیج اس کا شریفے کے بیج سے کچھ بڑا اور سرخ رنگ کا ہوتا ہے اس کے پھول برسات کے موسم کے آخر میں پکتے ہیں ان کے درخت بنگال جنوبی ہند اور راجپوتانہ میں ہیں اس کے کچے سوکھے پھل سے کالا رنگ نکالا جاتا ہے اور تازہ پتوں سے ایک قسم کا نیل نکلتا ہے۔

مزاج

پھل کا مزاج سرد و تر ہے۔

فوائد

قابض نفاخ اور دیر ہضم ہے طبیعت پر بوجھ پیدا کرتا ہے اخلاط کو متعفن کرتا ہے بخار لاتا ہے منی اور صفرا میں زیادتی کرتا ہے ویدوں کے نزدیک یہ پھل بلغم اور باد کو دور کرتا ہے تھوڑا مقوی ہے پیٹ کے کیڑے مارتا ہے پیچش کو مفید ہے درخت کے دوسرے اجزا کے لئے اور کھٹے ہیں بلغم اور بادی کو بڑھاتے ہیں بھوک کی خواہش، گرمی پیاس صفرا بدن کی تکلیف اور دکھ اور بھوک مٹاتے ہیں ان کے درخت کی چھال بہت قابض ہے مقوی ادویہ میں اسے شامل کیا جاتا ہے جڑ کا جوشاندہ دانتوں اور مسوڑھوں کو مضبوط کرتا ہے دستوں کو روکتا ہے۔

رائتہ

شناخت

ایک قسم کی غذا ہے جس کو تیار کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ کدو کو اُبال کر دہی یا مٹھے میں ملا کر نمک مرچ ڈال کر زیرہ کا دھنگار دیتے ہیں اور کبھی دوسرے بقولات سے بھی بناتے ہیں بعض لوگ اس میں رائی بھی شامل کرتے ہیں۔

مزاج

سرد و تر ہے۔

فوائد

اگر رائتہ میں نمک بقدر ذائقہ شامل کر کے خشکے سے کھاویں تو جگر کی حرارت کو دور کرتا ہے اسہال کبدی کو بند کر دیتا ہے گرم مزاجوں کو مفید ہے معدے کی حرارت اور سوزش کو دور کرتا ہے پیاس کو تسکین دیتا ہے مفرح ہے۔

گرمی کے دنوں میں کھانے کے ساتھ اس کا استعمال اچھا ہے سرد مزاج والوں کے لئے رائتہ میں لہسن مرچ پودینہ اور زیرہ وغیرہ شامل کر لینا بہتر ہے جب کہ گرم مزاج والوں کو ان تمام چیزوں کی ضرورت نہیں پڑتی صرف نمک شامل کر لینا کافی ہے سرد معدے کو رائتہ نقصان پہنچاتا ہے کھانسی اور بلغم میں اضافہ کرتا ہے۔

رتالو

شناخت

ایک ترکاری ہے گول اور لمبی جڑ ہے کسی کا رنگ سفید ہوتا ہے کسی کا سرخ اس کے پتے اروی کے پتوں سے بڑے اور اس کے مشابہ ہوتے ہیں اس کی ایک گانٹھ گول ذرا لمبی نکلتی

ہے جو کرنے لیمو کے برابر قد میں ہوتی ہے اسے کاندویا پنڈالو کہتے ہیں اور جو کاندو سے بھی لمبی ہوتی ہے اور پوست سرخ یا سفید ہوتا ہے اس کارتالو کہتے ہیں دونوں قسمیں گوشت میں مزہ دار ہوتی ہیں اروی سے زیادہ لذیذ اور خستہ ہوتا ہے۔

مزاج

سرد وتر ہے اوروی کو قیاس کر کے اس کو بھی گرم کہہ سکتے ہیں مگر کھار اس میں کم ہوتا ہے کھجلی اس سے بھی ہاتھوں میں پیدا ہو جاتی ہے۔

فوائد

صفرا اور حرارت کو دور کرتا ہے منی اور قوت باہ میں اضافہ کرتا ہے۔ بدن کو فربہ اور موٹا کرتا ہے حالانکہ قابض ہے لیکن اجابت کھل کر ہوتی ہے ریاح بہت اور غلیظ پیدا کرتا ہے موافق ہے آنتوں میں پھسلن پیدا کرتا ہے اس کے کثرت استعمال سے پیٹ میں قراقر مروڑ اور اینٹھن ہو جاتی ہے قولنج میں مضر ہے بھوک کم کرتا ہے دیر ہضم ہے اس کی اصلاح گوشت اور گرم مصالحہ اور گھی سے کی جاتی ہے۔

روہیھل

شناخت

اس کے درخت بنگال اور ممالک متحدہ اور دکن اور برما اور مشرقی کی سرزمین میں سہلٹ سے سنگھاپور تک، کماوں اور گڑھوال سے مشرق کی جانب تک پہاڑ تلہٹی میں بہت ہوتے ہیں لیکن ہندوستان کے شمال اور مغربی میدانوں میں کم ہیں یہ ایک اوسط بلندی کا پھل ہے اس کا تنا چھوٹا سیدھا اور موٹا ہوتا ہے اس کی شاخیں چوڑی پھیلتی ہین چھال موٹی اور کھردری چمکدار ہوتی ہے اس کے پتے آٹھ دس انچ لمبے کٹواں کنارے دار ہوتے ہیں جب وہ پرانے پڑ جاتے ہیں تو تب کڑے پڑ جاتے ہیں اس کے پتے موسم بسنت مین نہیں گرتے ہیں اس کے خوشبودار پھول لگتے ہیں اس کا پھل بڑا ہوتا ہے۔ جس کا قطر چار انچ کا ہوتا ہے اس کا

چھلکا سخت ہوتا ہے اس کے چیپ دار مغز میں بہت سے بیج ادھر اُدھر گڑے رہتے ہیں یہ پھل کٹھا اور چرپرا ہوتا ہے۔

مزاج

گرم ہے۔

فوائد

پختہ پھل کھانے سے بھوک لگتی ہے بخار کی گرمی دور کرنے کے لئے اس کے رس میں مصری اور پانی ملا کر پلاتے ہیں اس کے پھل کے رس میں شہد ملا کر پلانے سے کھانسی دور ہوتی ہے اس کا پھل مسکن و مفرح ہے۔ اس کی چھال اور پتے قابض ہیں دست روکنے کے لئے اس کے پتوں کا جوشاندہ پلاتے ہیں پھل اس کا ملین شکم ہے لیکن کثرت سے کھانے سے دست لاتا ہے کچھ لوگ کچا اور کچھ اُبال کر کھاتے ہیں۔

﴿رِیگ ماہی﴾

شناخت

ایک قسم کی مچھلی ہے ریت میں ملتی ہے شکل گرگٹ سے مشابہ ہوتی ہے اس کی جلد نہایت آبدار ہوتی ہے اور پر سفنے نمودار ہوتے ہیں یہ ریت میں اسی طرح پھرتی ہیں جیسے پانی میں دیگر مچھلیاں تیرتی ہیں ریت کے اندر گہرائی تک گھس جاتی ہیں نواحی بغداد، سندھ اور مارواڑ میں پیدا ہوتی ہیں معاجین میں سقنقور کی جگہ استعمال ہوتی ہے عربی میں سمکۃ الصید کہتے ہیں حالانکہ یہ غلطی ہے اور سمکۃ الصید اور سقنقور دونوں ریگ ماہی سے مختلف جانور ہیں جو پانی میں رہتے ہیں۔

یہ مچھلی ہر سال ایک مرتبہ بارش کے موسم میں چند روز کے لئے ظاہر ہوتی ہے اس زمانے میں اس کو پکڑ کر خشک کر لیتے ہیں انسان کی طرح اس کے نر اور مادہ باہم جفتی کرتے ہیں اور

اسی طرح جفتی کے دوران کافی مدت تک رہتے ہیں یہ کمال قوت باہ پر دلالت کرتا ہے موسم ربیع میں مستی کے زمانے میں اس کی کان کی لو سے ایک قسم کا جھاگ نکلتا ہے اور پانی پر تیرتا ہے اسے لوگ جمع کر لیتے ہیں اس کو مستی کے دنوں با آسانی پکڑ کر نمک لگا کر دھوپ میں سکھا لیتے ہیں۔

مزاج

دوسرے درجہ میں گرم وخشک ہے۔

فوائد

انڈے کی زردی کے ساتھ نہایت مقوی باہ ہے باہ کے نسخوں میں اسے شامل کرتے ہیں ذکر کو سخت کرتی ہے قوت باہ میں سقنقور سے بڑی ہوتی ہے لعوظ بہت بڑھاتی ہے شہوت زیادہ کرتی ہے کہتے ہیں کہ

"ایک رتی سکۃ الصید کے جھاگ انڈے کی نیم برشت زردی یا مرغ کے شوربے میں ملا کر کھانے سے باہ میں بہت طاقت آتی ہے اور یہ جھاگ اس کے گوشت سے بہت قوی ہوتے ہیں ایسا سمجھا جاتا ہے کہ نر مردوں کی باہ کو قوت دیتا ہے اور مادہ عورتوں کی باہ کو قوت پہنچاتی ہے۔"

بعض کے نزدیک مادہ قوت باہ کے حق میں بالکل بے اثر ہے اور اس سے نہ مرد کو باہ ملتی ہے اور نہ عورت کو سرد مزاجوں کو بہت موافق ہے بدن میں حرارت اور خون پیدا کرتی ہے بلغم کو دفع کرتی ہے کھانسی نزلہ اور دمہ کو مفید ہے معدہ کو مضر ہے نمک لگا کر سکھا لینے سے اس کی اصلاح ہو جاتی ہے۔

﴿ریوڑی﴾

شناخت

مشہور چیز ہے مقشر تل اور کھانڈ یا مقشر تل اور گڑ سے بھی بنائی جاتی ہے۔

مزاج

شکر کی ریوڑی معتدل ہے۔

فوائد

جوانوں اور عمر رسیدہ لوگوں اور بوڑھوں کو موافق ہے گرم کھانسی کو دور کرتی ہے شکر کی ریوڑی گرم اور سرد مزاج والوں کو موافق ہے گڑ کی ریوڑی زیادہ گرم ہے گرم مزاج والوں کو نقصان پہنچاتی ہے سرد مزاج والوں اور بوڑھوں کو مفید ہے درد سر پیدا کرتی ہے صفرا بڑھاتی ہے۔ خاص کر جوان لوگوں میں ریوڑی میں تل شامل ہونے کی وجہ سے کھانسی سینے کے امراض اور پھیپھڑوں کو نافع ہے حلق کو صاف کرتی ہے بلغم دور کرتی ہے غذائیت اس میں کافی ہے لیکن ثقیل ہے معدے کو ڈھیلا کرتی ہے اور پیشاب زیادہ آنے کو روکتی ہے مثانہ کو قوت دیتی ہے۔ سردی کے سبب پیشاب بار بار اور قطرہ قطرہ آتا ہو تو اسے فائدہ کرتی ہے بدن کو فربہ اور قوی کرتی ہے جالی ہے معدے وامعا کا تنقیہ کرتی ہے۔

زرد آلو

شناخت

ایک مشہور پھل ہے چھوٹے سے تو کیہ آڑو کی برابر اکور سفیدی مائل ہوتا ہے آڑو سے اچھا ہوتا ہے ٹھنڈے ممالک میں پیدا ہوتا ہے اس کی گٹھلی میں مینگ نکلتی ہے جو بعض میں تلخ اور بعض میں کڑوی ہوتی ہے ہر ایک ان میں سے الگ الگ نام سے پکارا جاتا ہے اسی کو خشک کرنے کے بعد خوبانی کہتے ہیں ذائقہ کے اعتبار سے اس کی تین قسمیں ہیں شیریں، ترش اور کھٹ مٹھا بعض اطبا نے زرد آلو کو مشمش کہا ہے شیریں قسم میں غذائیت بہت ہے سب سے بہتر ارمنی، پکا اور شیریں ہے چھلکا نازک ہو اور گٹھلی کی مینگ شیریں ہو اور رسدار ہو وہی اچھا ہے۔

مزاج

دوسرے درجے میں سرد و تر ہے۔

فوائد

سدوں کو کھولتا ہے ملین ہے پاخانہ کھل کر نرم ہوتا ہے ورموں کو بھی ڈھیلا کرتا ہے اس کو پانی میں بھگو کر مل چھان کر پینے سے پیاس دور ہوتی ہے خون وصفرا کی حدت کو تسکین دیتا ہے معدے کا ورم دور کرتا ہے کھٹ مٹھا بکثرت ڈکاریں آنے کو روکتا ہے آڑو سے زیادہ معدے کو موافق ہے معدے میں سردی کے سبب ڈھیلا پن لاتا ہے صفراوی بخاروں میں اس کو کھلا کر اوپر سے پانی میں شہد حل کر کے گنگنا کر کے پلا دیں قے کی راہ اخلاط کراتی ورنگاری نکل کر بخار زائل ہو جاتا ہے اور مجرب ہے اس سے بننے والا خون جلدی فاسد ہو جاتا ہے زیادہ کھانے سے تازہ زرد آلو معدے میں سکڑ کر خراب ہو جاتا ہے اس لئے بخار آنے لگتا ہے اور نفخ وقولنج پیدا کرتے ہیں۔ زرد آلو کو کھانا کھانے سے پہلے کھانا بہتر ہے اس سے جلد معدے سے نیچے اُتر جاتا ہے غذا کے بعد کھانے سے فاسد ہو جاتا ہے اور غذا کو بھی فاسد کر دیتا ہے اس کے اوپر برف کا پانی نہ پینا چاہیے۔ اس کے کھانے سے کوئی نقصان پیدا ہو جائے تو قے کرائیں اور چند روز ہڑیا سونف کھلا کر بدن کو تنقیہ کر دیں یا اس کو کھانے کے بعد سکنجبین چاٹ لیں۔ زرد آلو کے پتے جوش دے کر پینے سے پیٹ کے کیڑے نکل جاتے ہیں پیشاب زیادہ آتا ہے ان کو جوش دے کر ورم کو دھارنے سے اتر جاتا ہے خشک پتوں کا سات ماشہ سفوف کھلانے سے پرانے دست رُک جاتے ہیں تلخ زرد آلو کے پتوں کا رس کان میں ڈالنے سے کیڑے مر جاتے ہیں اس کے درخت کے پھول ملطف ہیں پھولوں کو پیس کر زخم پر چھڑکنے سے خون بھی رُک جاتا ہے اور ان کو جوش کر کے صاف کر کے پانی پینے سے باطن سے خون آنا بند ہو جاتا ہے۔ زرد آلو سرد مزاج لوگوں، ضعیف معدوں اور بوڑھے لوگوں کو مضر ہے اس میں کھانڈ مصطگی انیسون اجوائن جوارش کمونی، مویز وغیرہ سے کوئی ایک شامل کر کے کھلائیں تو مضرت دور ہو جائے۔

زمین قند

شناخت

ترکاری میں داخل ہے ایک قسم کی جڑ ہے۔ اس کی دو قسمیں ہیں ایک جنگلی غذا کے

طور پر استعمال نہیں ہوتی اس کا رنگ اوپر سے سیاہ ہوتا ہے اور ہاتھ کو چھو جانے کھجلی پیدا کرتی ہے دوسری قسم کھانے کے کام آتی ہے یہ جنگلی سے چھوٹی ہوتی ہے یہ اندر سے سفید یا بھگ میلی ہوتی ہے کبھی باہر سے سرخ اور اندر سے سفید ہوتی یہ زبان میں کھجلی ڈالتی ہے اس لئے پہلے اسے املی کے پتوں میں ڈال کر اُبال لیتے ہیں پھر پکاتے ہیں جوش دینے سے اس کے کھاری اجزا بھی دور ہو جاتے ہیں اگر اس پر مٹی لیتھڑ کر ایک پہر تک تنور میں رکھ کر پھر چھلکا چھٹا کر تنہا یا گوشت کے ساتھ پکائیں تو لذیذ اور بے حدت و بے اذیت ہو جائے یعنی بغیر جوش دیے یا بھلبھلائے مزہ دار نہیں ہوتا اور ضرر بھی پہنچاتا ہے اگر کسی معجون میں ملائیں تو چھلکا اُتار کر چند روز سائے میں رکھ کر خشک کر کے پھر جوش دے کر شامل کریں۔

مزاج

گرم و خشک ہے لیکن جنگلی گرمی اور خشکی میں بڑھا ہوا ہے۔

فوائد

یونانی اطبا کے مطابق بھوک بڑھاتا ہے بلغم کے فساد کو دور کرتا ہے بلغمی امراض اور بواسیر کو نافع ہے مقوی باہ ہے قولنج اور پیٹ کے درد کو مفید ہے غذائیت کم ہے سدہ پیدا کرتا ہے قابض ہے تھوڑا سا صفرا پیدا کرتا ہے اس کے پیڑ کی ساق بھی بواسیر دور کرتی ہے اور صفر پیدا کرتی ہے۔ ضعف معدہ والوں کو دیر ہضم ہے چھ تولہ سے زائد نہ استعمال کریں۔

مجربات اکبری میں لکھا ہے کہ

"ہر روز ساڑھے دس ماشہ زمین کند لے کر تین چار ٹکڑے کر کے گھی میں آلود کر کے ورم طحال کے مریض کو نگلوا دیں اور چودہ دن تک ایسا ہی کریں اور بادی و ترش چیزوں سے پرہیز کرائیں مرض بالکل جاتا رہے گا۔"

تکملہ ہندی میں ہے کہ

"اس کا اچار دافع بواسیر کے لئے بے نظیر ہے۔"

ویدوں کے نزدیک زمین کند مقوی ہاضمہ خشک کسیلا، چرپرا، بھوک بڑھانے والا ہاضم اور ہلکا ہے۔قولنج تلی اور بواسیر کو نافع ہے کھجلی پیدا کرتا ہے اس کا گودا اور بیج جلن پیدا کرتے ہیں لیکن کٹھیا پر لگانے سے اس کا درد ہوتا ہے اس کا اچار گرمی اور بادی کو مفید ہے اس پر گارا لپیٹ کر بھون کر نمک اور تیل ملا کر کھلانے سے بواسیر ٹھیک ہو جاتی ہے۔اس کی ترکاری مقوی ہے املی کے ساتھ پکا کر کھانے سے بواسیر کا خون رکتا ہے کچا زمین کند کھانے سے زبان میں کانٹے پڑ جاتے ہیں اسی لئے پکتے وقت املی ڈال دیتے ہیں اس کو پکا کر لیپ کرنے سے حشرات کا زہر اُتر جاتا ہے اس کو لگانے سے آنکھ کی گہائی اور درد دُور ہوتا ہے۔

زیتون

شناخت

ایک بڑا درخت ہے بستانی، صحرائی اور کوہی ہوتا ہے چالیس برس کی عمر میں پھلتا ہے اور ہزار برس تک رہتا ہے اس کے پھل بیضاوی اور بیر کی طرح ہوتے ہیں کچے پھل رنگ میں گہرے سبز اور جب گدر ہو جاتے ہیں تو رنگ سرخ یاقوتی ہو جاتا ہے پک کر پھل سیاہ پڑ جاتے ہیں پھل کے اندر گٹھلی ہوتی ہے پتے امرود کے پتوں سے مشابہ اور گول ہوتے ہیں۔

مزاج

لکڑی اور پتے دونوں سرد وخشک اور قابض ہیں بعض کے نزدیک پیڑ کے تمام اجزا سرد وتر اور خشک اور قابض ہیں اس کا پکا ہوا پھل اعتدال کے ساتھ گرمی رکھتا ہے اور کسی قدر قابض بھی ہے۔

فوائد

زیتون کے پھلوں کا رس نکال کر تانبے کی دیگچی میں جوش دیں یہاں تک کہ شہد کی طرح گاڑھا ہو جائے یہ گاڑھا رس ان تمام امراض کو نافع ہے جن کو رسوت نافع ہے اس کی گٹھلی

کا مرض چربی اور گیہوں کے آٹے کے ساتھ ناخنوں پر لگانے سے چیچک کے اور پھوڑے پھنسیوں کے نشان مٹتے ہیں اور خراب زخموں کو اس کا لیپ پھیلنے سے روکتا ہے اگر شہد کے ساتھ لیپ کریں تو کھرنڈ کو دور کر دیتا ہے اور پھوڑوں کا میل اور مواد صاف کر دیتا ہے آگ سے جلنے پر کچا زیتون پیس کر لگانے سے آبلہ نہیں پڑتا، سر پر ملنے سے سر کی بھوسی دور ہو جاتی ہے۔

کچا پھل تنہا یا شراب کے ساتھ سر کا درد دفع کرتا ہے جلا کر راکھ شہد میں ملا کر داء الثعلب دالحیہ گنج اور پھوڑے پھنسیوں پر لگانے سے نفع ہوتا ہے نسیان کو دور کرتا ہے لیکن زیادہ کھانے سے درد اور بے خوابی پیدا ہو جاتی ہے کچے پھل کا رس خوب جوش دے کر کیٹرا کھائے دانت پر لگانے سے دانت اُکھڑ جاتا ہے اگر کچا پھل پانی میں جوش کر کے کلیاں کرائیں تو قلاع سفید کے زخم ٹھیک ہو جائیں اور مسوڑھے مضبوط ہو جائیں اور مسوڑھوں کو کٹنے گلنے اور سڑنے سے روک دے۔

پکا ہوا زیتون سیاہ سلگا کر دھونی حلق میں دینے سے پھیپھڑے کے مرض اور دمے کو فائدہ ہوتا ہے۔ شیخ کے مطابق زیتون سے بدن کو غذا کم پہنچتی ہے۔

بعض کہتے ہیں کہ سیاہ میں دوسروں سے زیادہ غذائیت ہے مگر معدے میں جلد فاسد ہو کر سودا بن جاتا ہے تازہ سرخ معدے کو ڈھیلا کرتا ہے متلی پیدا کرتا ہے اس کے بعد سرکہ یا کانجی کھا لینے سے نفع ہوتا ہے پرانا دیر میں ہضم ہوتا ہے کچا پھل معدے کے اجزا کو قوت دیتا ہے اس کو سرکے میں ملا کر کھانے سے صفرا کو نفع ہوتا ہے سداب کے ساتھ جوش دے کر پینے سے پیٹ کی مروڑ کیٹرے اور قولنج ورمی کو نفع ہوتا ہے سرخ پھل کا ضیاندہ لے کر روئی اس میں تر کر کے رحم میں رکھنے سے سیلان رکتا ہے اس کے جوشاندہ کا حقنہ آنتوں کے زخم ٹھیک کرتا ہے۔

زیتون کے پھل کا مربہ کھانے سے پاخانہ نرم ہوتا ہے اگر اس کو ۲۰ تولہ گرم پانی کے ساتھ کھالیں تو خوب خوست آ جائیں اس کا اچار بھوک بڑھاتا ہے معدے کو منہ کو قوت دیتا ہے خلط قابض پیدا کرتا ہے کچے پھل کا اچار بھوک بڑھاتا ہے معدے کو قوت دیتا ہے اچار کھانا کھانے کے وقت کھانا بہتر ہے سادہ زیتون کی بہ نسبت اچار سے ضرر کا کم خطرہ رہتا ہے۔

زیتون کے درخت کے پتے باغی اور جنگلی ہونے سے علیحدہ علیحدہ خواص وفوائد رکھتے ہیں اور مشترک بھی۔ زیتون کے پتے سکھا کر پیس کر بدن پر ملنے سے پسینہ کا آنا رک جاتا ہے اس کے سفوف کو شہد میں ملا کر لگانے سے داخس کو نفع ہوتا ہے جنگلی قسم کے پتوں کا ضماد جمرہ اور پتی اور کھجلی اور داد وبلہ کو نافع ہے خراب زخموں کا مواد سکھا دیتا ہے۔ آتشک کو اس کا لیپ مفید ہے ہر قسم کے زیتون کے پتوں کا لیپ آنکھ کے کوئے کے ناصور کو مٹاتا ہے اس کے پتوں اور لکڑی اور پھل کا جوشاندہ دردسر اور شقیقہ اور تر وخشک کھجلی کو نافع ہے۔

جنگلی قسم کے پتوں کا رس کان میں ڈالنے سے کان کی پیپ اور مواد دور ہوتے ہیں اور درد میں بھی کمی آتی ہے اگر پتوں کا رس لے کر ہموزن شہد ملا کر پکائیں اور گنگنا کان میں ٹپکائیں تو بہرے پن اور کان میں بخارات اور ہوائے باطنی کے سبب سے آوازوں کے ہونے کو نفع ہوتا ہے۔ کان کی پھنسی بھی دور ہوتی ہے اس کو آنکھوں کی دوا میں بھی ڈالتے ہیں زیتون کے پتوں کا رس آنکھ کے ڈھیلے کے باہر کی طرف نکلنے ابھرنے کو نفع بخشتا ہے قرینہ کا زخم بھرتا ہے اور نوازل کا پانی روکتا ہے۔

اس کے پتوں کا پانی سعوط کرنے سے بچوں کا بھینگا پن جاتا رہتا ہے اس کے پتوں کو سرکے میں جوش کر کے کلیاں کرنے سے دانتوں کا درد مٹاتا ہے۔ منہ آجائے تو اس کے پتوں کے چابنے سے نفع ہوتا ہے۔ عرق النسا کا عارضہ ہو تو ایسا کریں کہ جنگلی زیتون کے پیڑ کے پتے جلا کر سرکے یا بجی کے ساتھ اس ترکیب سے استعمال کریں کہ پاؤں کے باہر کی جانب کو ٹخنے سے اوپر کو چار انگل کی برابر چیر کر اس پر ان کا لیپ کر دیں اور یہاں تک رہنے دیں کہ زخم پڑ جائے پھر دوا کو چھڑا دیں بہت سا مواد وہاں سے نکل جائے گا اور مرض جاتا رہے گا اس کے بعد زخم کے اندمال کی ترکیب کریں اس کے جوشاندے سے حقنہ کرنا بھی عرق النسا کو نافع ہے گھر میں ان کا جوشاندہ چھڑکنے سے پسو مر جاتے ہیں اور کیڑے مکوڑے بھاگ جاتے ہیں۔

زیتون کے درخت کے پھول اور پتے اور نرم لکڑیاں جلائی ہوئی آنکھ کی دواؤں میں توتیا کا بدل ہیں ان کو جلانے کی ترکیب یہ ہے کہ شہد لگا کر برتن میں رکھ کر اس کے اوپر سے کپڑ مٹی کر کے تنور میں یا چولھے میں رکھ دیا جائے۔

زیتون کے درخت کی لکڑی کو آگ پر رکھیں اور جو رطوبت ٹپکے اسے جمع کر لیں اس کے لگانے سے کھجلی اور داد وسر کی بھوسی جاتی رہتی ہے گنج کو بھی نفع ہوتا ہے۔

درخت کی جڑ اور پتوں کا جوشاندہ نیم گرم لے کر کلیاں کرنے سے سردی کا دردسر جاتا رہتا ہے اور اس جوشاندے سے سر کو دھونے سے زکام مٹتا ہے دماغ کی رطوبت خشک اور تحلیل ہوتی ہے اور ناک کی راہ بہہ جاتی ہے اس کی جڑ کو بچھو کے کاٹے ہوئے مقام پر باندھنے سے زہر اُتر جاتا ہے۔

زیتون کا تیل

شناخت

زیتون کے پختہ پھلوں کو دبا کر نچوڑنے سے جو تیل نکلتا ہے اس کو عربی میں ریت عذب کہتے ہیں اور جب مطلق روغن زیتون یا زیت بولتے ہیں تو یہی مراد ہوتا ہے وہ ہلکے زرد رنگ کا سفیدی مائل ہوتا ہے بو اور ذائقہ روغن ہوتا ہے چھ برس پرانا ہونے پر اس زیت العتیق کہتے ہیں اور جو خام پھلوں سے نکالا جائے وہ زیت الانفاق کہلاتا ہے تیل نکالنے کی تدبیر یہ ہے کہ زیتون کے پھلوں کو ایک برتن میں بھر کر دھوپ میں یا گرم تنور میں رکھ دیں جب وہ مرجھا جائیں تو گٹھلی سمیت کوٹ کر نچوڑ لیں۔ روغن نکل آتا ہے۔

دوسری ترکیب میں جوش دے کر روغن حاصل کرتے ہیں۔ تیسری ترکیب میں دسواں حصہ نمک کے ساتھ کوٹ کر نچوڑ لیں اس سے تیل اور پانی حاصل ہوتا ہے تیل اوپر تیرتا ہے اس کو اُتار لیتے ہیں روغن زیتون کھانے کے کام آتا ہے اس سے صابون بھی بنتے ہیں بہتر وہ ہے جو بیجوں کی مینگوں سے نکالا جائے۔ اس کو بدن پر ملنے سے کچھ ہی دیر میں جذب ہو جاتا ہے اور اگر پانی میں ڈالیں تو پانی کا رنگ دودھیا ہو جاتا ہے روغن نکالنے کے بعد بچے پھوک کو ثنار کہتے ہیں سات سال پرانا روغن زیتون روغن بلسان کی طرح کام کرتا ہے روغن زیتون کی مدت چار ہزار سال تک باقی رہتی ہے جتنا پرانا ہوتا جائے بہتر ہے۔

مزاج

دوسرے درجے میں گرم وخشک ہے پرانا پڑنے پر گرمی بڑھ جاتی ہے اس کا پھوک یعنی زیتار پہلے درجے میں گرم وخشک ہے۔

فوائد

پکے ہوئے پھلوں کا تیل پٹھوں کی سردی دور کرتا ہے ان کو طاقت دیتا ہے بلکہ اکثر اعضا کو قوت دیتا ہے ورموں کو تحلیل کرتا ہے پیٹ کے کیڑے مار کر نکال دیتا ہے آنتوں کی مروڑ قولنج اور نفخ کو مفید ہے سردی کے سبب بدن یا جوڑوں میں درد ہو تو مالش سے آرام ملتا ہے اس کو مرہم میں شامل کرنے سے زخم جلد بھر لاتا ہے ریاح خارج کرتا ہے سدہ نکالتا ہے بلغم دور کرتا ہے فالج استرخا اور رعشہ میں مفید ہے آنکھ میں لگانے سے قوت بینائی بڑھاتا ہے نزلہ کا پانی اترنے سے روکتا ہے جالے کو کاٹ دیتا ہے بالوں کو جھڑنے اور سفیدی آنے سے روکتا ہے اس کی مالش سے ٹوٹی ہوئی ہڈی جڑ جاتی ہے۔

جمرہ، داد، پتی، خارش اور زخموں کو بہت نافع ہے۔ جنگلی قسم کا تیل پیپ دار پھوڑوں کو بہت نافع ہے تیل کی مالش سے دردسر اور بھوسی زائل ہوتے ہیں دھلے ہوئے روغن زیتون کو چہرے پر ملنے سے اس کی رونق بڑھتی ہے مرگی کو نفع ہوتا ہے مقعد پر ملنے سے بھی مرگی کو آرام ہو جاتا ہے۔ جنگلی قسم کا تیل دردسر اور زکام کو نافع ہے کان میں پانی بھر جائے تو اس کے ڈالنے سے نکل جاتا ہے آنکھ میں لگانے سے کھجلی جالا اور سلاق کو نفع ہوتا ہے آنکھ سے نزلہ کا پانی بہنا روکتا ہے۔

مسوڑھوں پر ملنے سے دانتوں کو مضبوط کرتا ہے کھانے سے قبض دور ہوتا ہے دواؤں کی قوت اور زور کو گھٹاتا ہے پھٹے ہوئے ہاتھ پر ملنے سے ٹھیک ہوتے ہیں پیشاب اور پسینہ زیادہ لاتا ہے پتھری توڑتا ہے گٹھیا، عرق النسا اور وجع الورک کو نافع ہے سدوں یا ورم سے قولنج ہو جائے تو دوسری ادویہ کے ساتھ روغن زیتون ملا کر حقنے کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

آنتوں کی جلا ہوتی ہے پیچش کو نفع ہوتا ہے پیٹ پر اس کی مالش سے استسقا کو نفع ہوتا ہے اس کو گرم کر کے بچھو کے کاٹے ہوئے مقام پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے زہریلی دوا کھالی گئی

ہوتو روغن زیتون پینے سے زہر کا اثر دفع ہوتا ہے یا قے آکر اثر اس کا باطل پڑ جاتا ہے اعضا کو سردی کا صدمہ پہنچ گیا ہوتو اس کی مالش سے نفع ہوتا ہے۔ اس کی گادیا تلچھٹ گرم ورموں اور غدد کو تحلیل کرتی ہے خارش مٹاتی ہے نرم ورموں کو تحلیل کرتی ہے۔ کچے زیتون کا تیل نہایت قابض ہے معدے کو قوت دیتا ہے اور تندرست لوگوں کے زیادہ موافق ہے ریاح کم کرتا ہے بدن کو فربہ اور قوی کرتا ہے اخلاط کو صاف کرتا ہے سدے کھولتا ہے چہرے ملنے سے جلد کا رنگ نکھارتا ہے۔ اس کو کھلی جسے زیتار کہتے ہیں ضماد سے ورم تحلیل ہو جاتے ہیں درد کو سکون ملتا ہے لاغر اور خشک بدن کے مناسب ہے ناصور اور پھوڑے اس سے بھرتے ہیں کھجلی کو بہت مفید ہے اس کو گٹھیا نقرس اور استسقا پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے اس کے لگانے سے آنکھ کے نزلے کا پانی تحلیل ہو جاتا ہے طحال کے ورم کو بھی تحلیل کرتا ہے کھلی جتنی پرانی ہو اتنی ہی عمدہ ہے۔

سابودانہ

شناخت

اسے ساگودانہ بھی کہتے ہیں ساگو نام کا ایک درخت ہوتا ہے اس کو کاٹ کر اس کے اندر کے گودے کو نکال کر خشک کرنے سے ساگودانہ ملتا ہے اس کا دانہ گول بے بو اور بے مزہ اور بے رنگ ہوتا ہے ایسا بھی کہنا ہے کہ ساگو کے درخت کی ٹہنیاں کاٹ کر انہیں پانی میں کوٹتے بھگوتے اور دھوتے ہیں ان کا جو ست نکلتا ہے ان کو چھلنی سے گرم توؤں پر چھانتے ہیں وہ بھن کر دانے دانے سا ہو جاتا ہے اور ساگودانے کے نام سے بکتا ہے۔

مزاج

دوسرے درجے میں گرم اور پہلے میں تر ہے۔

فوائد

سارے بدن کو طاقت دیتا ہے مقوی باہ ہے ذکر کی استادگی کو بڑھاتا ہے بدن کو فربہ

اور موٹا کرتا ہے اس سے اجابت کھل کر ہوتی ہے۔ اگر تازہ دودھ میں کھیر کی طرح پکا کر کھائیں اور اگر دودھ موافق نہ ہو تو پانی میں پکا کر شکر ملا کر کھائیں تو بیماروں کی طبیعت کے موافق ہے کیونکہ بہت سبک ہے بہت جلد ہضم ہو جاتا ہے اور ہضم ہونے میں ہلکا ہے جسم کو تراوٹ دیتا ہے مسکن بھی ہے پیاس اور بدن کو حرارت کو کرتا ہے دماغ کی خشکی کو دور کرتا ہے مفرح ہے پیٹ کی گرمی اور بے چینی کو دور کرتا ہے۔

سارپھل

شناخت

محیط میں ہے کہ زبان کنڑی کا نام ہے اس کا ذائقہ کڑوا شیریں اور بکسا ہوتا ہے قبض پیدا کرتا ہے یہ دوا بلغم باد اور سستی دور کرتی ہے بواسیر اور زخموں کو نافع ہے خون بہنے کو روکتا ہے نگھنٹ پرکاش میں لکھا ہے کہ سارپھل سارامل کا نام ہے اور سارامل میں سنگترے کا نام بتایا ہے۔

فوائد

ہاضم ہے بھوک بڑھاتا ہے مزاج میں فرحت لاتا ہے مفرح ہے پیاس دور کرتا ہے۔

سپاری

شناخت

ایک درخت کا پھل ہے اس کے درخت بنگال آسام سلہٹ پچھمی گھاٹ میسور اور دکن کے علاقوں میں ہوتے ہیں ۶ سے ۸ میٹر لمبے اور ۲ بالشت قطر ہوتا ہے سر پر شاخیں ناریل کی طرح لیکن ان سے چھوٹی ہوتی ہیں اور پتے بھی ناریل کے پتوں کی طرح ہوتے ہیں اس سے ایک قسم کا گوند بھی نکلتا ہے جس کو بعض لوگ موچرس کی جگہ کام میں لاتے ہیں پھل گچھوں میں

آتے ہیں جو کھجور کے گچھوں کی طرح اور ان سے چھوٹے ہوتے ہیں دانوں کی چھال خامی میں ہری ہوتی ہے پک کر سرخ ہو جاتی ہے اور خشک ہونے کے بعد سیاہ ہو جاتی ہے پکنے پر گچھوں کو کاٹ لیتے ہیں دانوں کو جدا کر کے خشک کر کے جو اچھی طرح پکے ہوتے ہیں پانی میں اُبالتے ہیں اور پوست جدا کر لیتے ہیں ایسی سپاری چھالیہ کہلاتی ہے پھر دانوں کو سکھا لیتے ہیں جو سپاری بخوبی نہیں پکنے پاتی اور پوست جدا نہیں ہوتا وہ کو ہہ سپاری کہلاتی ہے عام طور پر چار قسم کی سپاری مشہور ہیں:

۱۔ سرخ سیاہی مائل مخروطی شکل کچھ گولائی کے ساتھ اور نہایت بکسی اور تھوڑی سی تلخی بھی، اس کو چکنی کہتے ہیں اور اسے منجنوں میں ملاتے ہیں۔

۲۔ تیرہ رنگ چپٹی اور کم بکسی کو چکنی کہتے ہیں بعض آسودہ آدمی پان کے ساتھ یا تنہا کھاتے ہیں۔

۳۔ اوپر سے رنگ سرخ دانہ بڑا اندر سے رنگ سفید اس کو سپاری چھالیہ کہتے ہیں یہ عموماً پان کے ساتھ کھائی جاتی ہے۔

۴۔ مخروطی شکل لمبی تھوڑی سی نرم اور کسی قدر چکنی مزہ کچھ کھوپرے کا سا ہوتا ہے اسی لئے کھوپریہ سپاری کہتے ہیں یہ کم ہوتی ہے۔

بازاروں میں ملنے والی سپاری کی تفصیل اس طرح ہے

۱۔ چکنی سپاری جو مذکورہ ہی ہے۔

۲۔ سرخ سفیدی مائل جس کو برہ سپاری کہتے ہیں اس کی بھی تین قسمیں ہیں:

الف: چھوٹا دانہ اور صنوبر کی شکل کا جسے مانگ چندی کہتے ہیں۔

ب: بڑا دانہ اور چپٹا اس کو جہازی کہتے ہیں۔

ج: دونوں سے بڑا اور سفید دانہ اور نرم کھوپرے جیسا مزہ ہو اس کو دھنا چیول کہتے ہیں۔

مزاج

دوسرے درجے میں سرد و خشک۔

فوائد

بھوک پیدا کرتی ہے بلغم صفرا اور سودا کے فساد کو مٹاتی ہے خاص کر شراب میں جوش کی ہوئی منہ کو صاف کرتی ہے معدہ کی سوزش کو نافع ہے دستوں کو بند کرتی ہے قابض ہے رال بہنے اور منہ کی رطوبت کو خشک کرتی ہے مسوڑھوں اور دانتوں کو مضبوط کرتی ہے دماغ پر بخارات چڑھنے سے روکتی ہے۔ پٹھوں کو قوت دیتی ہے دانتوں سے خون بہنے کو روکتی ہے گرمی کے سبب درد ہو تو دفع کرتی ہے۔

دل معدہ باہ اور ڈھیلے اعضا کو قوت دیتی ہے پسینہ بند کرتی ہے پیشاب لاتی ہے منی کو گاڑھا کرتی ہے اس کے چابنے سے منہ میں خوشبو آتی ہے حرارت کو تسکین ہوتی ہے اس کو جوش دے کر کلی کرنا یا ضماد کرنا غلیظ اور گرم ورموں کو تحلیل کرتا ہے کچی چھالی کھانے سے خفقان اور درد سر پیدا ہوتا ہے سبز سپاری ثقیل ہے نفخ پیدا کرتی ہے۔

ویدوں کے نزدیک خام سپاری امراض دندان کو مفید ہے سودا اور بلغم دور کرتی ہے مقعد کی بیماریوں کو مٹاتی ہے پان کے ساتھ کھانے سے بھوک زائل کرتی ہے۔

وید کی بعض کتب میں ہے کہ

''سپاری ہضم ہونے میں بھاری خشک کسیلی سرد ہاضم اشتہا طعام پیدا کرنے والی میٹھی چکنی اور کچھ ملین ہے کچی سپاری بہت قابض ہے دست بند کرتی ہے خراب پٹھوں کو چھال کے جوشاندے سے دھونے سے نفع ہوتا ہے دانتوں کے منجنوں میں سپاری کا کوئلہ ملانا بہت نافع ہے پیشاب کے بہت سے امراض کو سپاری نفع دیتی ہے سوکھی سپاری چابنے سے بدن کو فرحت ملتی ہے۔ دودھ کے ساتھ سوا تولہ سپاری پھنکی دینے سے کدو دانے مر جاتے ہیں اس کے ضماد سے آنکھ کی سوجن دور ہوتی ہے مسوڑھوں کا خون نکلنا بند کرتی ہے۔ اس کے سفوف کی پوٹلی باندھ کر فرج میں رکھنے سے سیلان رکتا ہے کسی سپاری کا رس نگلنے سے گلے اور

سینہ میں اینٹھن معلوم ہوتی ہے اور کسی سے فرحت ملتی ہے سپاری اور ہلدی کے سفوف میں کھانڈ ملا کر پھنکی دینے سے قے بند ہوتی ہے۔ سپاری اور کھیر کی چھال کو جوش کر کے شہد ملا کے پینے سے جریان کو نفع ہوتا ہے آتشک کے زخموں پر اس کا سفوف چھڑکنے سے نفع ہوتا ہے سپاری اور بڑی الائچی کی راکھ چھڑکنے سے منہ آنے کو نفع ہوتا ہے پان میں چونا کتھا لگا کے اس میں الائچی لونگ اور سپاری کے ٹکڑے رکھ کر بیڑا بنا کر چاب کر اور اس کا رس نگلنے سے جی کا متلانا بند ہوتا ہے آنتوں کی طاقت اور بھوک بھی بڑھتی ہے۔"

سپاری کے درخت کے نرم پتوں کا رس نکال کر تیل کے ساتھ مالش کرنے سے کمر کا اعصابی درد ٹھیک ہوتا ہے اس کے پیڑ کی اندرونی چھال بطور پھنکی دینے سے کدو دانے نکل جاتے ہیں پان کے ساتھ اس کے پھولوں کا رس صفرا اور زہر دور کرتا ہے یہ پھول بچوں کے دست بند کرتے ہیں سپاری کے پیڑ سے ایک طریق پر پانی حاصل کرتے ہیں جیسے تاڑی سے لیا جاتا ہے اس کا نام تساری ہے مزہ بکسا اور سرد و خشک ہے اس سے کلی کرنا دانتوں کو مضبوط کرتا ہے۔ معدہ کو مقوی ہے عورت کی فرج میں رکھنے سے تنگ ہو جاتی ہے اور اس میں خوشبو پیدا ہو جاتی ہے۔

یہ پانی پینے سے بعض عورتوں میں مستی آجاتی ہے۔

سپاری سینے میں خشونت پیدا کرتی ہے گردہ اور مثانہ کی پتھری اور قولنج والے کو مضر ہے اس کا مصلح گوند اور کتیرا ہے۔



ستو

شناخت

مشہور و معروف چیز ہے اور جس غلے سے تیار کیے جاتے ہیں اس کے مطابق اس کی

طبیعت ہوتی ہے لیکن ان میں خشکی بڑھ جاتی ہے اور مائل بہ حرارت ہو جاتے ہیں بہتر یہ ہے کہ اعتدال کے ساتھ بھونے جائیں گرم مزاج والوں کے لیے مناسب ہیں ان کو بھگو کر استعمال کرنے سے گرمی کم ہو جاتی ہے تمام ستو قے اور متلی دفع کرتے ہیں بھگو کر پئیں تو معدہ سے جلدی اُتر جاتے ہیں اور جوش دے کر پئیں تو دیر سے نیچے اتریں لیکن جوش دینے سے نفع کم ہو جاتا ہے ہر قسم کا ستو قبض کرتا ہے جہاں قبض مطلوب نہ ہو کسی روغن کے ساتھ کھائیں بعض لوگوں کے نزدیک قبض قولنج اور سدہ پیدا کرتے ہیں ضرورت کے وقت سب سے بہتر گیہوں کے ستو کے ہیں سرد مزاج اور بوڑھوں کو نہ کھانا چاہیے ان کے ساتھ کھانڈ یا کوئی ہاضم چیز ملا لینا بہتر رہتا ہے۔

گیہوں کے ستو

پہلے درجے میں گرم و خشک ہیں بعض تر بتاتے ہیں پینے کے لئے مناسب ہیں ان کو پانی میں تر کرنے سے سرد ہو جاتے ہیں پینے سے حرارت دفع ہوتی ہے زود ہضم ہیں شیرینی کے ساتھ کھانے سے معدے سے جلد نیچے اُتر جاتے ہیں اور نفخ بھی پیدا نہیں کرتے غذائیت اور دوا دونوں اس میں ہیں سوزش اور پیاس و گرمی اور معدے کی جلن سوزش دور کرتے ہیں گرم بخاروں اور بچوں کے امراض میں بھی گیہوں کے ستو نافع ہیں۔

جو کے ستو

دوسرے درجے میں سرد و خشک ہے گیہوں کے ستو سے زیادہ سردی اور غذائیت لاتے ہیں معدہ کو زیادہ سردی پہنچاتے ہیں بدن کی گرمی دور کرتے ہیں اور تراوٹ لاتے ہیں انہیں آب انار یا شربت انار کے ساتھ پینے سے بخار کا دردسر اور احتراقی دردسر دور ہوتے ہیں صفراوی دستوں اور قے کو مفید ہیں صفرا کا اخراج کرتے ہیں نیند لاتے ہیں شربت دردیا مکھن کے ساتھ کھانے سے سجح امعا کو مفید ہیں بخار کے مریضوں کی اچھی غذا ہیں اس کی پیاس اور گرمی کو دور کرتے ہیں ان میں یہ عجیب خصوصیت ہے کہ پانی ڈال کر اگر فوراً پی لیں تو صفراوی دست بند کر دیں اور اگر تھوڑی دیر بھگا رکھیں تو دست لاتے ہیں گیہوں کے ستو سے زیادہ نفخ و

ریاح پیدا کرتے ہیں سرد مزاج اور بوڑھوں کو موافق نہیں، مصلح کے طور پر قند شکر سفید سونف زیرہ یا کوئی گرم معجون مستعمل ہیں۔

چنے کے ستو

گیہوں کے ستو کے قریب ہیں باہ کو بڑھاتے ہیں نفاخ ہیں۔

چاول کے ستو

اعتدال کے قریب ہیں خشکی اور حرارت دور کرتے ہیں معدے کو قوت دیتے ہیں متلی قے اور دست روکتے ہیں۔

باجرے کے ستو

صفراوی اور سوداوی قے روکتے ہیں۔

بیر کے ستو

دوسرے درجے میں سرد و خشک ہیں نفخ بہت پیدا کرتے ہیں جو کے ستو کے قریب ہیں معدہ کی سوزش و جلن کو تسکین دیتے ہیں دست بند کرتے ہیں۔

سیب کے ستو

صفراوی قے متلی اور تشنگی کو مفید ہیں معدے کو قوت دیتے ہیں۔

مغز تخم کدو کے ستو

نہایت سرد ہیں بچوں کے موافق ہیں ان کے بدن کو فربہ اور مضبوط کرتے ہیں گرم کھانسی اور پیاس کو دفع کرتے ہیں گرمی کے سبب کھانسی اور سینے کے درد کو نافع ہیں۔

سماق کے ستو

معدے کو نفع دیتے ہیں صفراوی دستوں کو روکتے ہیں۔

تخم انار کے ستو

دوسرے درجے میں سرد وخشک ہیں صفرا کی حدت کو توڑتے ہیں اور بھوک پیدا کرتے ہیں قابض ہیں لیکن معدے کو مقوی ہیں۔

گاجر کے ستو

خفقان اور تشنگی وگرمی کو دور کرتے ہیں مفرح قلب ہیں۔



سٹھی

شناخت

گھٹیا چاول کی قسم سے ہے سرخ رنگ کا ہوتا ہے سٹھی اس لئے نام رکھا گیا ہے کہ ساٹھ دن میں پک کر تیار ہو جاتا ہے جب تک چھلکوں میں ہوتا ہے سٹھی کہلاتا ہے سٹھی کو چھلکوں سمیت ابال کر سکھا کر بھاڑ میں بھون لیتے ہیں تو چھلکے اُتر کر دانے پھول جاتے ہیں انہیں کھیلیں کہتے ہیں چھلکے اُتار دینے کے بعد سٹھی کا چاول بگڑ بولتے ہیں۔

مزاج

سرد وخشک ہے۔

فوائد

منی کو گاڑھا کرتا ہے مفرح ہے اس کو بھگو کر پانی پینے سے پیشاب خوب آتا ہے سوزاک کو نافع ہے قابض ہے اگر سٹھی کے چاولوں کو کالی گدھی کے دودھ میں بھگو کر رکھ دیں پھر پیس کر چنے کے برابر گولیاں بنا لیں۔ دق کے مریض کو صبح وشام تین عدد کھلائیں تو بہت جلد فائدہ ہوتا ہے اگر ہموزن لونگ کے ساتھ پانی میں پیس کر عورت کے پستانوں پر ضماد کریں تو جما ہوا دودھ پگھل جائے۔

سٹھی کا چاول جسم کو طاقت دیتا ہے جلد کا رنگ نکھارتا ہے آواز اور گلے کو صاف کرتا ہے اعضا کی سوزش مٹاتا ہے قابض ہونے کی وجہ سے پاخانہ رُک جاتا ہے اور بہت خشک آتا ہے حیض کے خون کو بند کرتا ہے صفرا دور کرتا ہے سٹھی کے چاول کی دھوون دہی کے پانی کے ساتھ پینے سے ہیضہ کی قے رُک جاتی ہے۔

﴿سراگائے﴾

شناخت

ایک چوپایہ ہے جو ہمالیہ اور تبت کے علاقوں میں ملتا ہے گائے کو سرا اور بیل کو یاک کہتے ہیں ان کے بدن پر ریچھ کی طرح لمبے لمبے بال ہوتے ہیں ان کی دم کا چنور بنتا ہے برفیلے پہاڑوں کے نزدیک رہتے ہیں وہاں کے لوگ ان کو یاک بیلوں کو سواری اور بوجھ ڈھونے کے کام میں لاتے ہیں جہاں گھوڑا کام نہیں آسکتا وہاں یہ یاک بیل بخوبی پہاڑوں پر چڑھتے چلے جاتے ہیں ان کے لمبے بال اس برفیلے موسم میں ان کے لباس کا کام کرتے ہیں جو انہیں ٹھنڈک میں گرم رکھتے ہیں مادہ یاک دودھ بہت دیتی ہے جو گائے کی طرح ذائقہ دار اور مقوی ہے ان مقامات پر اس کا گوشت کھاتے ہیں اور ان کے بالوں سے گرم کپڑے تیار کیے جاتے ہیں۔

مزاج

تیسرے درجے میں گرم وخشک۔

فوائد

اس کا گوشت بہت مقوی ہے اور اس میں غذائیت بے حد ہے یہ بوڑھوں سرد مزاج لوگوں اور بچوں کو بہت مفید ہے اس کی چربی نقرس گٹھیا فالج اور کزاز کو مفید ہے باہ کو بڑھاتا ہے جسم میں حرارت اور گرمی پیدا کرتا ہے ٹھنڈک دور رکھتا ہے خوب خون بناتا ہے لیکن غلیظ اخلاط پیدا کرتا ہے گرم مزاجوں میں خون کے احتراق کا سبب بنتا ہے اسے سرکہ اور گرم مصالحوں کے

ساتھ استعمال کرنے سے یہ مضرت جاتی رہتی ہے ورموں کو تحلیل کرنے کے لے اس کی چربی کا ضماد کرتے ہیں ٹھنڈے مقامات پر اس کی چربی بچوں کے مالش کردینے سے سردی نہیں لگتی ہے گوشت معدہ کو طاقت دیتا ہے ہضم کو بڑھاتا ہے اور پیشاب بھی خوب لاتا ہے۔

سرخاب

شناخت

پانی کا پرند ہے جو قاز سے چھوٹا ہوتا ہے رنگ کے اعتبار سے ابلق سفیدی وسیاہی و سرخی سے اور زردی مائل ہوتا ہے مصلحات میں لکھا ہے کہ سرخاب اس لئے کہتے ہیں کہ بخلاف دوسرے پرندوں کے اس کی مادہ کو حیض آتا ہے۔

مزاج

گرم وتر ہے لیکن وید کہتے ہیں کہ سرد ہے لیکن صحیح یہ معلوم ہوتا ہے گرم وخشک ہے۔

فوائد

اس کا گوشت مقوی اعضا ہے قابض ہے پیشاب اور پاخانہ روکتا ہے صفرا اور باد کے فساد کو دور کرتا ہے خون غلیظ بناتا ہے منی کو خوب بڑھاتا ہے باہ کو حرکت دیتا ہے جریان اور ضعف باہ کو دور کرتا ہے۔ سرد مزاج والوں اور عمر رسیدہ لوگوں کو موافق ہے پیشاب پاخانہ اور پسینے سے بدبو آتی ہے نزلہ زکام اور کھانسی کو دور کرتا ہے دمہ کے دردوں کو روکتا ہے نگاہ کو تیز کرتا ہے گرم مزاج والوں کو مضر ہے بے چینی پیدا کرتا ہے اس کا مصلح سرکہ اور آش جو ہیں۔

سرسوں

شناخت

چھوٹے چھوٹے اور گول تلخ و تیز مزہ، دانے ہوتے ہیں ربیع میں پیدا ہوتے ہیں

اس کے ساگ کو گانڈل اور گنڈبی کہتے ہیں سرسوں چار طرح ہوتی ہے۔

۱۔ کالی

۲۔ سفید

۳۔ زرد

۴۔ ولائتی، یہ سرسوں اس ملک کی سرسوں سے زیادہ تیز ہے۔

مزاج

تیسرے درجے میں گرم وخشک ہے۔

فوائد

ریاح تحلیل کرتی ہے سردی کے ریحی درد کو اس کا کھانا اور لگانا نافع ہے قاتل جنین ہے پیٹ کے کیڑے مار کر نکالتی ہے سودا کو خارج کرتی ہے معدہ وآنتوں کو صاف کرتی ہے ڈکار لاتی ہے معدے کو گرم کرتی ہے بھوک اور باہ کو قوت دیتی ہے لیکن منی کم کرتی ہے بلغم کے فساد کو مٹاتی ہے پیشاب لاتی ہے کھجلی اور عرق النسا کو مفید ہے ورم تحلیل کرتی ہے قے لاتی ہے سرسوں میں ایک قسم کا تیل رہتا ہے جس کے سبب اس میں تیزی ہوتی ہے گرم پانی کی حرارت سے وہ تیل اُڑ جاتا ہے اور تیزی کم ہو جاتی ہے سرسوں کو پیس کر ملنے سے میل اور بدن کی سیاہی اور منہ کی جھائیں خوب صاف ہوتی ہے چہرے کا رنگ روشن ہوتا ہے۔

ویدوں کے نزدیک سرسوں رس اور پاک میں چرپری کڑوی گرم حرارت بڑھانے والی اور کچھ خشک ہے باد بلغم کھجلی کوڑھ، ریاحی درد، پیٹ کے کیڑوں اور جوڑوں کے درد کو مٹاتی ہے سرسوں کو پیس کر گرم پانی میں ملا کر ضماد کرنے سے بادی کا مرض دفع ہوتا ہے اس کو پیس کر شہد ملا کر چٹانے سے بلغمی کھانسی دور ہوتی ہے یہ ہاضم ہے صفرا اور صفراوی خون پیدا کرتا ہے سرسوں پیس کر حیض سے فارغ ہونے کے بعد تین دن اس کا حمول کرنے سے حمل ٹھہر جاتا ہے۔

سرسوں اور بیج کو پیس کر ضماد کرنے سے ورم تحلیل ہو جاتا ہے سرسوں نیم کے پتوں

اور بھلانواں کو مٹی کے برتن میں بند کر کے گل حکمت کر کے جلالیں۔ پھر بکری کے پیشاب میں پیس کر لیپ کرنے سے ضعف ہاضمہ دور ہوتا ہے سرسوں کو گائے کے پیشاب میں پیس کر لگانے سے فیل پا کا مرض جاتا ہے سفید سرسوں باد و بلغم کو دور کرتی ہے جذام و خارش مٹاتی ہے زبان اور منہ میں دانے پڑنے کو مفید ہے پیٹ کے کیڑے دور کرتی ہے۔

سرسوں کا تیل

شناخت

گرم پٹھوں کو قوت بخشتا ہے بدن کو فربہ اور قوی کرتا ہے سرد اور بلغمی امراض کو مفید ہے پٹھوں کی اینٹھن اور درد کو دور کرتا ہے اس کی مالش کرنے سے ٹھنڈے مواد ات تحلیل ہو جاتے ہیں سرسوں کا تیل روغن زیتون کا بدل ہے۔

ویدوں کے نزدیک صفراوی خون بڑھاتا ہے بلغم نکالتا ہے باد کو دور کرتا ہے پیٹ کے کیڑے مارتا ہے منی کم کرتا ہے اس کے کثرت استعمال سے نظر کمزور ہو جاتی ہے نفاس کی حالت میں اگر عورت کھالے تو بدن پر رونق آ جاتی ہے اس میں کافور ملا کر گٹھیا پر مالش کرنے سے مرض دور ہوتا ہے۔

بادی بدن پر ملنے سے جسم کی اکڑن دور ہوتی ہے اس کی مالش کر کے نہانے سے جلد بدن سرد اور مضبوط و تندرست ہوتی ہے اور وات پت اور بخار کو نفع ہوتا ہے بچوں کی کھانسی دور کرنے کے لئے اس کو سینے پر ملتے ہیں شیر مدار میں روئی بھگو کر سائے میں سکھا کر بتی بنا کر اس سے سرسوں کے تیل میں کاجل پاڑ کر لگانے سے رگوں کا زخم جلد اچھا ہو جاتا ہے۔

اس کے تیل میں آک کے پتوں کا رس اور ہلدی کا جوشاندہ ڈال کر اوٹادیں جب صرف تیل باقی رہے تب اتار کر چھان کر لگانے سے کھجلی دور ہوتی ہے اس کو کان میں ڈالنے سے کان کے کیڑے مر جاتے ہیں پیٹ پر ملنے سے ورم طحال اچھا ہوتا ہے کان میں ڈالنے سے بادی اور ٹھنڈک کے درد ٹھیک ہوتے ہیں۔

سرسوں کا ساگ

شناخت

سرسوں کے پودے کے پتے اور ڈالیاں بطور ساگ پکا کر کھاتے ہیں ان کا رنگ سبز مزہ تیز اور قدرے تلخ ہوتا ہے ربیع کے موسم میں یہ ساگ پیدا ہوتا ہے اس کے پھول پیلے رنگ کے چمک دار اور خوشنما ہوتے ہیں۔

مزاج

دوسرے درجے میں گرم وخشک ہے۔

فوائد

ملین ہے پاخانہ صاف لاتا ہے ریاح پیدا کرتا ہے غذائیت اس میں کم ہے اس سے جو خون پیدا ہوتا ہے وہ گاڑھا ہوتا ہے بلغم کا فساد دور کرتا ہے بلغمی امراض کو نافع ہے صفرا پیدا ہوتا ہے بھوک خوب لگاتا ہے اس کا رس تر کھجلی کو مفید ہے بدن کی پھنسیوں کو نافع ہے مزاج میں فرحت لاتا ہے۔ ویدوں کے نزدیک سرسوں کے پتے گراں ہیں پیشاب روکتے ہیں خام اخلاط کی پیدائش ہوتی ہے باد بلغم وصفرا میں فساد پیدا کرتے ہیں شہد کے ساتھ کرنے سے ان کی مضرت دور ہو جاتی ہے۔

سرکہ

شناخت

سرکہ مندرجہ ذیل میں سے کسی چیز کو دھوپ میں پکا کے بناتے ہیں انگور گنے کا رس گڑ شیرہ مویز، انجیر، جامن، [illegible] [illegible] میوہ، شہد، جنگلی پیاز یا کوئی اناج۔ مطلق سرکے سے مراد سرکہ انگوری ہوتا ہے اور [illegible] سے کہتے ہیں کہ جب تک پہلے شراب نہیں ہوتا سرکہ

نہیں بنتا جب کہ دوسری چیزوں کے سرکے پہلے ہی ترش ہو جاتے ہیں اس میں مردار سنگ ڈال دینے سے شراب بن جاتا ہے یہ شفاف ہوتا ہے قدرے ترش ہوتا ہے بہتر سرکہ وہ ہے جس میں خوشبو آتی ہو ترشی و شیرینی اعتدال کے ساتھ ہو۔

مزاج

سرکہ انگوری مرکب القوی ہے جس میں جوہر گرم لطیف کم ہے اور جوہر سرد لطیف زیادہ ہے اور دوسرے درجے میں سرد وخشک ہے کھجور مویز انجیر اور شہد وغیرہ کے سرکے بھی سرکہ انگوری کے قریب قریب ہیں شہد کا سرکہ سب سے زیادہ گرم وخشک ہے جس میں تیزی زیادہ ہوتی ہے گرم ہوتا ہے پکانے سے سردی کم ہو جاتی ہے اس میں تین جز ہیں:

۱۔ جز خاکی جس کی وجہ سے قابض ہے۔

۲۔ جز آبی جس کی وجہ سے کھٹا ہے۔

۳۔ جز آتشی جس کی وجہ سے تیز ہے یہ سب جز لطیف ہیں اس وجہ سے بدن کے اندر تک نفوذ کر جاتا ہے۔

فوائد

دواؤں کی قوت کو اعضا میں پہنچاتا ہے اخلاط ثلثہ کو قطع کرتا ہے نطول اس کا تنہا یا روغن گل میں ملا کر درد سر گرم اور اس درد سر کو بھی جو دھوپ صفرا یا تپ یا حمام گرم سے پیدا ہو مفید ہے سر پر ڈالنے سے بھی فائدہ ہوتا ہے اس کو سونگھنے سے نتھنوں کے سدے کھل جاتے ہیں روغن گل اور گلاب اور کھیوڑے کے پانی کے ساتھ درد سر گرم کو نفع بخش ہے سرسام اور ہذیان کو نافع ہے کان میں ڈالنے سے کیڑوں کو مارتا ہے اور درد سر کو سکون ملتا ہے سرکہ گلاب ملا کر انکباب کرنے سے طرفہ کو آرام ملتا ہے۔

سرکہ لگانے سے بچھو کا زہر دور ہوتا ہے اس کی کلی نمک ملا کر دانتوں کی جڑ سے خون آنے کو بند کرتی ہے اس کا غرغرہ کرنے سے خناق اور کوے کے گرنے اور دانتوں کے درد کو سکون ملتا ہے اس کو تھوڑا تھوڑا کھانے سے حلق میں ان کی جونک نکل جاتی ہے رطوبات کو خشک

کرتا ہے بواسیر یا رحم سے یا کہیں سے بھی خون آنے کو روکتا ہے بخار کے سبب بدن گرم ہو تو سرکہ پانی میں ملا کر بدن پونچھتے ہیں جس سے مریض کو آرام ملتا ہے۔

منہ کے چھالوں اور زخموں کو مفید ہے مسام میں جلد نفوذ کرتا ہے مزاج میں لطافت پیدا کرتا ہے اخلاط دور کرتا ہے ہاضم ہے بھوک بڑھاتا ہے سدے کھولتا ہے بلغم دور کرتا ہے صفراوی مزاج کے موافق ہے سوداوی مزاجوں کے موافق نہیں شہد میں ملا کر مرے ہوئے خون پر لگانے سے اسے صاف کر دیتا ہے غانغرانا حمرہ اور تمام ورموں کو دور کرتا ہے ایسے پھوڑے پر جو پھیلنے والا ہو شہد میں ملا کر لگانا چاہیے خارش برص اور بہق پر لگانے سے دور ہوتے ہیں آگ سے جلے پر لگانے سے بے حد فائدہ ہوتا ہے اس کی دھونی لینے سے ثقل سمع اور ودی وطنین کو نفع ہوتا ہے اس کے سونگھنے سے دماغ کو قوت ملتی ہے جب کہ شراب کو سونگھنے سے کمزوری آتی ہے دانتوں سے خون بہنے کو روکنے کے لئے تھوڑی دیر منہ میں بھر کر کلی رکھیں پیاس کا غلبہ ہو تو پانی ملا کر تھوڑا تھوڑا پئیں۔ ان لوگوں کو اس کے کھانے سے بچنا چاہیے۔

۱۔ جس کے جوڑوں اور کمر میں غلیظ ریاح ہوں۔

۲۔ جس کا مزاج سرد ہو۔

۳۔ جو موٹا ہونا چاہے۔

۴۔ جس کو قوت باہ کی خواہش ہو۔

۵۔ جو اپنا رنگ نکھارنا چاہے۔

فربہ آدمی اس کے کھانے سے دُبلا ہو جاتا ہے گرم مزاج والوں کو تنہا سرکہ کھانا چاہیے اور سرد مزاج والوں کو گرم چیزیں اضافہ کر کے شہد بھی اس کے لئے مفید ہے سرکہ کھانا ہضم کرتا ہے بھوک لگاتا ہے معدے کی رطوبت اور لزج خلطوں کو نکالتا ہے غلیظ غذاؤں کے ساتھ کھانے سے جلد ہضم ہو جاتی ہے بدہضمی اس کے استعمال سے نہیں ہوتی ورم کو دور کرتا ہے بیخ کبر اور مویز کے ساتھ تلی اور استسقا میں بدن پر لیپ کرنے سے ورم تحلیل ہو جاتے ہیں نہار منہ استعمال سے دیدان شکم کو مارتا ہے اس میں تھوڑا سا شہد اور ماذریون ملا کے کھلانے سے رحم کی سردی اور استسقا کو نفع ہوتا ہے سرکہ پینے سے نفث الدم کا خون رکتا ہے افیون اور شوکران کا زہر اتر جاتا ہے سرکہ

شہد کو خراب کر دیتا ہے سرکہ اور گوشت ملا کر ایک غذا تیار کرتے ہیں جسے سکباج کہتے ہیں اس میں گرم مصالحہ بھی ملاتے ہیں یہ گرم مزاجوں اور گرم فصلوں کے موافق ہے بھوک بڑھاتی ہے یرقان کو دور کرتی ہے صفرا اور خون کی حدت دور کرتی ہے بلغم کا بھی اخراج کرتی ہے لیکن جوڑوں اور پٹھوں میں درد پیدا کرتی ہے سوداوی مزاج کو مضر ہے اس کو پکانے کا طریقہ یہ ہے کہ پہلے گوشت کی بوٹیوں کو نیم پختہ ہونے تک ابال لیتے ہیں پھر پیاز اور گندنا اور گاجر ڈال کر پکاتے ہیں پھر نکال کر ٹھنڈے پانی سے دھو کر سرکہ اور گرم مصالحہ ضرورت کے مطابق ڈالتے ہیں اور کسی ترکاری کے ساتھ پکا کر شہد یا شکر سے میٹھا کر لیتے ہیں رنگ کے لئے زعفران ڈالتے ہیں۔

اقسام سرکہ

سیب بہی اور ناشپاتی وغیرہ قابض چیزوں کا سرکہ معدہ تر کو بہت مقوی ہے۔

جامن اور تاڑی کا سرکہ

تلی کے ورم اور پیٹ کے نفخ کو مفید ہے۔

جنگلی پیاز کا سرکہ

پیاز کا سرکہ اخلاط غلیظ کو نکالتا ہے معدے کو قوت دیتا ہے ہضم کو بڑھاتا ہے حلق صاف کرتا ہے منہ کی بدبو اور سوداوی مادہ مالیخولیا مرگی جنون عرق النسا اور مثانہ کی پتھری کو مفید ہے رخساروں کا رنگ نکھارتا ہے بینائی تیز کرتا ہے سدر، دوار اور عصبی دردوں کو مفید ہے۔ بہرے پن کو دور کرنے کے لئے کان میں ٹپکاتے ہیں اس سے کلیاں کریں تو دانت مضبوط ہوں اور مسوڑھوں سے خون بہنا رک جائے۔ حلق میں خشکی لاتا ہے کوا لٹکتا ہو تو مفید ہے پھیپھڑوں کو صاف کرتا ہے۔

دمہ اور کھانسی جو سردی کے سبب ہو مٹاتا ہے تپ کے علاوہ پیٹ کے سبھی امراض میں مفید ہے استسقا اور طحال کے ورم کو دور کرتا ہے زیادہ کھانے سے متلی پیدا کرتا ہے۔ اس کو تیار کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ وحشی پیاز کو چالیس دن تک سائے میں خشک کر کے ایک حصہ کو آٹھ

حصہ سرکہ انگوری میں ڈال کر گرمی کے موسم میں دو ماہ تک دھوپ میں رکھیں تا کہ اٹھ آئے پھر پیاز کی گنٹھیوں کو پھینک دیں کبھی کبھی جنگلی پیاز کو تین حصہ پانی اور بارہ حصہ سرکہ کے ساتھ مٹی کے برتن میں جوش کر کے بناتے ہیں لیکن یہ اتنا اثر دار نہیں ہوتا۔

ناریلی

یہ ناریل کے درخت کے رس کا سرکہ ہے گرم وخشک ہے اس کے پینے سے پیٹ کے کیڑے نکل جاتے ہیں اور ہاضمہ قوی ہوتا ہے۔

سرکہ کی گاد

دوسرے درجے میں گرم وخشک ہے اگر اس کو کھالیا جائے تو سمندر جھاگ کی طرح اس سے گرمی پیدا ہو۔ پرانی ہو کر اس کی قوت کمزور ہو جاتی ہے اگر اس کو مصطگی کے روغن یا راتینج میں ملا کر بالوں میں رہنے دیں تو سرخ ہو جائیں۔ یہ گرم ورموں کو تحلیل کرتی ہے اور ان کا درد مٹاتی ہے پیشانی پر لگانے سے گرمی کا سر درد ٹھیک ہوتا ہے اگر دانت کے درد میں گاد دانت کی جڑ میں بھر دیں تو بغیر درد کے اکھڑ جائے آکلہ کو مفید ہے عورت کے پستان کے ورموں کو لگانے سے تحلیل کر دیتا ہے۔

سرکے کا کیڑا

زرد رنگ کا باریک کیڑا سرکے میں پیدا ہوتا ہے ان کو پیس کر سونگھنے سے دماغ کے کیڑے جھڑ جاتے ہیں اور پیس کر کھانے سے عورت کا بند حیض جاری ہو جاتا ہے ان کے ضماد سے اعضا میں قوت آتی ہے ورم تحلیل ہو جاتے ہیں شقاق مقعد میں مفید ہے رادع بھی ہیں۔

سرکہ مقطر

سرکے کو بھپکہ میں رکھ کر ٹپکانے سے مقطر ہو جاتا ہے سرکہ مقطر ایسا تیز اور عمدہ ہے کہ ایک تولہ دس تولہ غیر مقطر ملا کر استعمال کیا جاتا ہے اس کا فائدہ یہ ہے کہ کپڑا تر کر کے بخار کے مریض کے سر پر رکھنے سے بیمار کو فوراً آرام ملتا ہے اور اگر عرق سے بیمار کا بدن پونچھ دیا جائے تو

بخار ایک دم اتر جاتا ہے یہ عرق بدہضمی کو دور کرتا ہے خالص مقطر سے چٹنیاں اور اچار تیار کیے جاتے ہیں جو جلدی خراب نہیں ہوتے اور ان چیزوں کی رنگت اپنی اصلی حالت پر باقی رہتی ہے۔

مقطر سرکہ بدن پر لگانے سے وہ مقام سرخ ہو جاتا ہے دیر تک رکھنے سے آبلہ پڑ جاتا ہے اس میں تیزابیت دوسرے تیزابات جیسی ہے سرکہ مقطر کی مقدار خوراک ایک فلوئڈ ڈرام سے ایک فلوئڈ اونس تک ہے عمدہ سرکہ مقطر انگور کا ہوتا ہے اور یہی ڈاکٹری میں مستعمل ہے۔

سِری

شناخت

مشہور ہے سب جانوروں کے سروں میں بکری کا سر سب سے اچھا ہے اس سے مراد کلہ اور بھیجا ہوتا ہے۔

مزاج

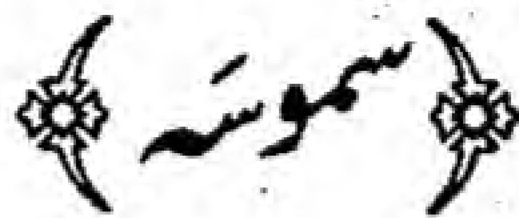
ہر جانور کی سری کا مزاج اس جانور پر منحصر ہے۔

فوائد

اس میں غذائیت بے حد ہے ہضم دیر میں ہوتی ہے لیکن ہضم کے بعد بدن کو قوت بہت دیتی ہے منی خوب پیدا کرتی ہے زیادہ محنت کرنے والوں کے لئے بہت نافع ہے کلوں کا گوشت زیادہ گرم ہوتا ہے لیکن اس میں رطوبت کم اور غذائیت زیادہ ہوتی ہے زبان کا گوشت سب اجزا سے ضعیف ہے بھیجا سردی اور تری میں سب سے بڑھ کر ہے چمڑا دیر ہضم اور غلیظ ہے غضروف سب سے زیادہ ردی ہیں ان کو اور کلے کے اوپر کے گوشت کو جب کھائیں تو اس کے اوپر سے کوئی ہاضم چیز ضرور کھائیں زیادہ مقدار میں نہ کھائیں۔

اگر ہضم جلد نہ ہو تو قے کے ذریعے خارج کر دیں سری کے بعد انگور کھانا مضر ہے ضعیف مزاجوں اور جن کے مزاج میں رطوبت کا غلبہ ہو سری نہ استعمال کریں۔ گرم موسم اور گرم

شہروں میں بھی نہ کھائیں حلوان کی سری کا شوربا گردوں، پٹھوں اور آنتوں میں رطوبت پیدا کرتا ہے ذکر کی استادگی بڑھاتا ہے سخت ورموں کو تحلیل کرتا ہے حلوان کی سری خشکی کے سر درد کو نافع ہے دماغ میں تروتازگی لاتی ہے قلب کو فرحت اور قوت دیتی ہے جنون مالیخولیا اور بے خوابی کو دور کرتی ہے اس کے نطول یا حقنہ کرنے سے بھی یہی فوائد حاصل ہوتے ہیں معدے کو ضعیف کرتی ہے اس کا مصلح رائی سرکہ پودینہ اور گرم مصالحہ ہیں۔



شناخت

مشہور غذا ہے میدہ گھی اور دودھ کو گوندھ کر اس کو چوڑا کر کے اندر قیمہ گوشت یا چنے کی دال یا کوئی سبز ترکاری پکی ہوئی اور گھی و پیاز کے ساتھ بھونی ہوئی اور گرم مصالحہ ملا ہوا یا کوئی میوہ جیسے مغز پستہ بادام اخروٹ اور فندق بھر کر مثلث شکل پر بنا کر گھی میں تلتے ہیں یا تنور میں پکاتے ہیں بہت سے لوگ آلو کی ترکاری بھرتے ہیں یا مٹر بھرتے ہیں۔

مزاج

گرم و خشک ہے۔

فوائد

غذائیت کافی ہے باہ اور پٹھوں کو قوت دیتا ہے بدن کو فربہ کرتا ہے گرمی اور خون پیدا کرتا ہے بھوک بڑھاتا ہے لیکن تبخیر پیدا کرتا ہے معدے میں کافی دیر ٹھہرتا ہے ثقیل قابض ہے ریاح پیدا کرتا ہے ضعیف معدے اور صفراوی مزاج والے کے لئے مصلح سکنجبین اور سرد و بلغمی مزاج والوں کو جوارش اور معجون فلاسفہ اور شہد وغیرہ کوئی گرم چیز ہے محنت و مشقت کرنے والے اور قوی لوگ جن کا ہاضمہ اچھا ہوتا ہے۔ معدہ کو طاقت دیتے ہیں ان کے لئے غیر مناسب نہیں بادام اور شکر بھر کر جو سموسے تیار کیے جاتے ہیں وہ سرد مزاج والوں کو موافق ہیں اخروٹ کی مینگ

بھرنے سے معدہ سے جلد ہضم ہو کر نیچے اتر جاتا ہے اگر اس میں سبز ترکاری یا آلو بھرے ہوں تو معدے سے دیر میں اُترتا ہے اور خون کم بناتا ہے مرغی کے چوزے کا گوشت بھر کر روغن بادام میں تلنے سے دماغ کو قوت پہنچاتا ہے مٹر اور آلو بھرنے سے تبخیر پیدا کرتا ہے اور دیر ہضم نفاخ اور ریاح پیدا کرتا ہے۔

سنگترہ

شناخت

ایک ہندوستانی درخت کا پھل ہے اس کا چھلکا زرد سرخی مائل ہوتا ہے نارنگی کی قسم سے ہے لیکن اس کا چھلکا کوئلے اور نارنگی سے چکنا اور مستوی ہوتا ہے یہ ذرا طولانی اور پیٹ سب طرف سے دبا ہوا ہوتا ہے اس کا ذائقہ شیریں ہوتا ہے اس کا درخت کوئلے اور نارنگی جیسا ہوتا ہے لیکن پتے کسی قدر چوڑے ہوتے ہیں بعض سنگترے میں ہلکی سی ترشی ہوتی ہے اور بعض بالکل شیریں ہوتا ہے۔

مزاج

دوسرے درجہ میں سرد و تر ہے۔

فوائد

دل اور معدے کو قوت دیتا ہے نہایت مفرح ہے وحشت خفقان اور پیاس کو دور کرتا ہے۔ خون اور صفرا کی حدت کو مٹاتا ہے معدے و جگر کی سوزش کو دور کرتا ہے پیشاب لاتا ہے شراب کا نشہ زائل کرتا ہے وبائی سمیت دور کرتا ہے اس کی قاشوں پر نمک چھڑک کر کھانے سے ذائقہ ملتا ہے دانتوں کو ترشی محسوس نہیں ہوتی اس کی ترشی میں مضرت نہیں ہے صفراوی کھانسی کو بھی دور کرتا ہے۔

بادشاہ ہند محمد شاہ ایسا کرتے تھے کہ سنگترے کی قاشوں کے باریک سفید چھلکوں کو دور

کرا کے اور بیج نکلوا کر صرف گودے کو قند اور گلاب کے شربت میں دو تین گھڑی تک بھیگا رکھواتے یہاں تک کہ شربت کا اثر سنگترے میں آ جاتا اس کے بعد تنہا یا پلاؤ کے ساتھ اور بطریق افشرے کے کھایا کرتے تھے اور اس ترکیب کا نام راحت جان رکھا تھا جتنا دیر بھیگا رکھا جائے اسی قدر مرغوب ہو جائے گا۔ اگر مٹی کے برتن میں رکھیں تو سوندھا پن بھی آ جاتا ہے۔

محمد شاہ اکثر برف سے ٹھنڈا کر کے استعمال کیا کرتے تھے۔ تقویت، تفریح، رغبت طبیعت کے لئے جتنی یہ ترکیب عمدہ ہے کوئی دوسری نہیں، سنگترے کا چھلکا معدے کو قوت دیتا ہے اس کو چہرے پر ملنے سے جھائیں اور سیاہ داغ دور ہوتے ہیں سنگترہ پوست و تخم یعنی مسلم کسی سائے دار مقام پر رکھ دیں جب گل کر سوکھ جائے تو پانی میں پیس کر چنے کے برابر گولیاں بنا کر رکھ دیں ان میں سے پانچ سے دس عدد تک متلی و قے اور اسہال مفرط کے لئے مفید ہیں جو ہیضے کے سبب ہوں مجرب ہیں اور بہت جلد نفع دیتی ہیں سرد مزاجوں میں پٹھوں اور نرخرے کو مضر ہے اس لئے قند یا کھانڈ کے ساتھ استعمال کریں۔

سنگدانہ

شناخت

یہ پرندوں میں پایا جاتا ہے معدے سے الگ چیز ہے، بہت سخت گول اور چپٹا ہوتا ہے گھڑی کی سی وضع رکھتا ہے اوپر سے رنگ کلیجی جیسا ہوتا ہے اس کو چیر کر اس کے اندر کا پردہ الگ کر لیتے ہیں یہ پردہ زرد سخت عصبی اور شکن اور چرس دار ہوتا ہے اس کے نیچے دوسرا سفید پردہ ہوتا ہے زرد پوست آسانی سے نکل آتا ہے اور یہی دستوں کو روکنے کے لئے مستعمل ہے اور پوست اندرونی سنگدانہ کہلاتا ہے سنگدانہ اس کو اس لئے کہتے ہیں کہ اس میں کھائے ہوئے کنکر یا پتھر جمع ہوتے ہیں اور ہضم بھی ہو جاتے ہیں۔

مزاج

اسی پرند کے مطابق ہے جس کا وہ ہے۔

فوائد

بہت غذائیت ہے خفقان کو نافع ہے جگر کو نافع ہے جگر کو طاقت دیتا ہے خون صالح پیدا کرتا ہے ضعف جگر والوں کو مرغ کا سنگدانہ مفید ہے مرغ کے سنگدانے کے اندر کا پوست خشک کر کے ٹھنڈے پانی کے ساتھ پئیں تو معدے کا درد فوراً دور ہو جاتا ہے۔ قراقر، مروڑ اور ہر طرح کے دستوں کو نافع ہے۔

ذرب جو معدے کے دستوں کی ایک قسم ہے اس کے لئے اکثر اطبا کی رائے یہ ہے کہ پوست سنگدانہ مرغ اور لونگ ایک ایک تولہ لے کر کوٹ چھان کر تین دن تک پھانک لیں پھر اسی طرح تیار کریں اور نو دن یہ دوا استعمال کریں تو بہت جلد نفع ہو۔ مرغے یا کسی دوسرے پرند کا سنگدانہ لے کر پہلے اس کی کھال اُتار کر خشک کر کے پیس کر شراب یا انگوروں کے رس یا ماء العسل کے ساتھ کھانے سے معدے کے درد کو نفع ہوتا ہے اس سنگدانے میں ایک پتھری نکلتی ہے جو سفید تیرگی مائل یا کانچ کی طرح شفاف باقلہ کے دانے کے برابر یا اس سے چھوٹی ہوتی ہے یہ دوسرے درجے میں گرم وخشک ہے یہ گردے اور مثانے کی پتھری خارج کرتی ہے اس کو منہ میں رکھنے سے یا پانی میں دھو کر پینے سے پیاس بجھتی ہے اس کو پاس رکھنے سے غم وسواس دفع ہوتا ہے۔

﴿سنگھاڑا﴾

شناخت

تالابوں میں پائی جانے والی ایک ہندوستانی بیل کے پھل کا نام ہے پھل کے سر پر دو کانٹے ہوتے ہیں اس کی بیل پانی میں جمتی اور پھیلتی ہے اسی واسطے سنسکرت میں جل پھلم کہتے ہیں اس کے پتے گول اور پانی پر تیرتے ہیں پھل تکونا اور چپٹا ہوتا ہے۔ دو کونوں پر کانٹے جیسے ہوتے ہیں۔ سنگھاڑے کا چھلکا ہرا ہوتا ہے پرانا پڑنے پر سرخ یا سیاہ ہو جاتا ہے اس کا مغز سفید اور شیریں ہوتا ہے۔ بعض کا پھیکا ہوتا ہے خوب پک جانے پر بکسا ہو جاتا ہے پھر اُسے اُبال کر

استعمال میں لاتے ہیں کچا نرم اور دودھیا ہوتا ہے پکنے پر سخت پڑ جاتا ہے پکے سنگھاڑوں کو سکھاتے بھی ہیں اور یہ دوا مستعمل ہے۔ آٹا پیس کر ہندو روزے کے دن اس سے غذا تیار کرتے ہیں۔ ہندوستان میں سنگھاڑے کے آٹے کی گلال بنائی جاتی ہے۔

مزاج

تازہ سرد و تر ہے خشک کر لینے پر سرد و خشک ہو جاتا ہے۔

فوائد

گرم مزاجوں میں باہ کو قوت دیتا ہے، بخار، گرم کھانسی، خون کے جوش اور دل کی گرمی کو مفید ہے۔ دانتوں کو چمکاتا ہے۔ مسوڑھوں کو مضبوط کرتا ہے دہی کے ساتھ کھانے سے دست بند ہوتے ہیں۔ منہ سے خون آنے کو روکتا ہے۔ بدن کو فربہ اور قوی کرتا ہے۔ جریان منی، تپ اور پیاس و غشی کو دور کرتا ہے۔ منی کو گاڑھا کرتا ہے۔ اس کا آٹا دودھ اور شکر کے ساتھ مرض پیچش اور دستوں میں بطور غذا مفید ہے۔ نشہ اور خمار زائل کرتا ہے۔ گرم مزاجوں میں بھوک بڑھاتا ہے۔ ناسور مقعد کو مفید ہے کمزوری کو زائل کرتا ہے اور جسم کو قوت دیتا ہے۔ سرد مزاج والوں کی بھوک کم کرتا ہے اور مقعد کو نقصان پہنچاتا ہے۔

اس کو کھانے سے کسی ضرر کا اندیشہ ہو تو اوپر سے گڑ یا شکر کھا لیں۔ بلغم بڑھاتا ہے اس کی اصلاح مصری یا کھانڈ سے کر لیں۔ سوکھے سنگھاڑے کو لیموں کے رس میں پیس کر داد و کھجلی پر لگانے سے نفع ہوتا ہے۔ سرد مزاجوں میں سدہ پیدا کرتا ہے۔ گردے و مثانے میں پتھری ڈالتا ہے۔ سوکھا اور بھنا ہوا نہایت ثقیل ہے، قابض بھی بہت ہے۔ ویدوں کے نزدیک سنگھاڑا سرد میٹھا قابض کسیلا اور منی بڑھانے والا ہے۔ صفراوی امراض میں مفید ہے، دستوں کو روکتا ہے۔ اس کی بیل کا ضماد کرنے سے جلن اور گرمی دور ہوتی ہے۔ سنگھاڑے کے آٹے کی روٹی بنا کر کھانے سے استحاضہ کو نفع ہوتا ہے۔ اگر پیشاب زیادہ آتا ہو تو ایک تولہ سفوف روزانہ کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اس کے آٹے کا حلوا بنا کر کھانے سے یا دودھ کے ساتھ پھانکنے سے منی غلیظ ہوتی ہے۔

سوہن حلوا

شناخت

مشہور ومعروف ہے۔ میدہ گھی وشکر سے تیار کرتے ہیں اس میں مادا اور دوسرے مغزیات وغیرہ بھی ڈالتے ہیں۔

مزاج

گرم وخشک ہے۔

فوائد

پھیپھڑے اور سینے کو مفید ہے۔ بدن کو طاقت دیتا ہے اور فربہ کرتا ہے اس میں قوت جلا بھی ہے۔ حلق کو صاف کرتا ہے، سینے کی خشونت اور درد کو نافع ہے۔ امعا میں قبض پیدا کرتا ہے۔ اس کا کثرت استعمال پیٹ میں نفخ اور قراقر پیدا کرتا ہے سدے ڈالتا ہے دیر ہضم ہے۔ اگر ہضم ہو جائے تو گاڑھا خون پیدا کرتا ہے، آنتوں کو گرمی پہنچاتا ہے۔

سویا

شناخت

مشہور روئیدگی ہے جس کے پتے چھوٹے اور باریک سونف کے پتوں کی طرح ہرے ہوتے ہیں۔ ان سے ایک خاص قسم کی خوشبو آتی ہے انہیں مسلا جائے تو بہت تیز بو آتی ہے۔ اس کے پودے چھوٹے ہوتے ہیں اگر بڑھنے دیا جائے تو ایک میٹر تک اونچائی ہو جاتی ہے۔ پھول چھتر میں لگتے ہیں ان کا زرد رنگ اور سفید ہوتا ہے۔

مزاج

دوسرے درجہ میں گرم وخشک ہے۔

فوائد

اس کا ساگ محلل ریاح ہے، سدے توڑتا ہے، ہاضم ہے۔ مادے کو معتدل القوام بناتا ہے۔ زحیر اور سردی کے دردوں کو اور خشک کھانسی کو مفید ہے مثانے اور گردے کی پتھری توڑتا ہے قولنج کو دور کرتا ہے معدے سے غلیظ اخلاط کو نکالتا ہے بلغمی امراض کو دور کرتا ہے دردوں کو تسکین دیتا ہے ورموں کو تحلیل کرتا ہے اگر تل یا زیتون کے تیل میں پکا کر اسے پھوڑوں پر لگایا جائے جن کا پکنا مشکل ہو تو فوراً پکا دیتا ہے مزاج میں گرمی پیدا کرتا ہے ٹھنڈے موسم میں اس کا استعمال بہتر ہے گرم مزاجوں کو بہت کھانا ٹھیک نہیں۔

ویدوں کے نزدیک سویا ہلکا تیز کڑوا چرپرا ہے اس کے ساگ کے کھانے سے اجابت صاف ہوتی ہے اس کے پتوں کی بو سے نیند آتی ہے اس کا ساگ معدے کو مضر ہے اس کے پتوں کو تیل سے چپڑ کے اور گرم کر کے پھوڑے پھنسیوں پر باندھنے سے وہ جلدی پک جاتے ہیں اس کے پتوں کو سر کے نیچے رکھنے سے نیند خوب آنے لگتی ہے۔ گرم مزاج کو مضر ہے دماغ اور نگاہ کو بھی مضر ہے اگر کاغذی لیموں یا سکنج بین کے ساتھ استعمال کریں تو مضرت دور ہو جاتی ہے۔

سویاں

شناخت

گیہوں کا میدہ پانی میں گوندھ کر اس کو کسی چیز پر رکھ کر دونوں ہاتھوں سے سوت کے تاروں کی طرح کر کے خشک کر لیتے ہیں یا پھر گھوڑی میں تیار کرتے ہیں کہ اس کو توے کے تنگ سوراخوں پر میدہ رکھ دیتے ہیں اور دوسری چیز کے دباؤ سے سوراخ میں سے باریک تاروں کی طرح نکلتا ہے اسے سکھا کر پہلے بغیر گھی کے کسی برتن میں بھون کر قدرے سرخ کر کے پھر پانی بقدر ضرورت ڈال کر دم میں لاتے ہیں اور دودھ اور گھی و شکر کے ساتھ کھاتے ہیں کبھی بجائے پانی کے گوشت کی یخنی میں بھی جوش دیتے ہیں اور اس میں میوہ جات عرق کیوڑہ اور ملائی وغیرہ شامل کرتے ہیں۔

مزاج

گرم وتر ہیں۔

فوائد

فطیرے میدے کی سویاں اگر ہضم ہو جائیں تو خون بہت پیدا ہوتا ہے کھانسی اور سینے کے درد کو فائدہ کرتی ہیں سینے کی خشونت کو مفید ہیں آنتوں اور مثانے کے زخم بھرتی ہیں گردے کی لاغری کو دور کرتی ہیں۔ اجابت صاف لاتی ہیں خمیرے میدے کی گرم مزاج والوں کو موافق ہیں کھانسی کو دور کرتی ہیں۔ یخنی کے ساتھ پکائی ہوئی خون پیدا کرتی ہیں بدن کو فربہ کرتی ہیں تراوٹ لاتی ہیں دودھ اور شکر کے ساتھ بھی یہی افعال ہیں لیکن خلط غلیظ بناتی ہیں۔

میدے اور نشاستہ کی سویاں اگرچہ کثیر الغذا ہیں مگر آٹے کی سویوں سے دیر ہضم ہیں بلکہ چاولوں کی سویوں سے بھی دیر ہضم ہیں نشاستے کی سویاں ہلکی لیکن قابض ہیں۔ جو کے میدے کی سویاں سرد وتر اور دیر ہضم ہیں ان سے خون کم بنتا ہے۔ چاول کے میدے کی سویاں سبک سریع الہضم اور قابض ہیں اگر سویاں گوشت کے ساتھ پکا کر کھائی جائیں اور بوٹیاں چھوڑ دی جائیں تو معدے پر گرانی نہیں ہوتی اور جلد ہضم ہو جاتی ہیں اور خون کافی بنتا ہے اگر بوٹیاں بھی کھائی جائیں تو دیر ہضم ہو جاتی ہیں۔ دیر ہضم ہونے کے سبب معدہ میں زیادہ ٹھہرتی ہیں اس کا مصلح دودھ گھی اور شکر ہیں۔

سویقیہ

شناخت

ایک شربت ہے جو چاولوں، گیہوں، جوار، جو یا سوکھی روٹیوں کو کوٹ کر پانی میں اتنا پکاتے ہیں کہ پانی خوب گاڑھا ہو جاتا ہے اس کے بعد اس میں انار کے دانوں کا رس اور شہد یا مویز کا شیرہ یا شکر کا قوام شامل کر کے خوب ملاتے ہیں اور خوشبو کے لئے لونگ دار چینی اور

جاوتری وغیرہ پیس کر چھڑک دیتے ہیں گرمی کا موسم ہو تو دو دن تک اور جاڑوں کا موسم ہو تو تین دن تک دھوپ دکھا کر استعمال کرتے ہیں چاولوں اور شہد سے تیار کیا ہوا عمدہ ہے۔

مزاج

تیسرے درجے میں گرم وخشک ہے۔

فوائد

سینے اور پھیپھڑے سے بلغم خام نکالتا ہے جگر وطحال کا سدہ کھولتا ہے تلی کی گرمی کو دور کرتا ہے استسقا اور یرقان کو مفید ہے مدر بول ہے پیشاب کی رکاوٹ کو دور کرتا ہے کھانا ہضم کرتا ہے خود بھی زود ہضم ہے مقوی معدہ ہے پیاس اور معدہ کی گرمی دور کرتا ہے باہ کو قوت دیتا ہے جوار کا بنایا ہوا اخلاط میں گرمی پیدا کرتا ہے جوؤں سے بنایا ہوا حرارت اور پیاس اور معدہ کی سوزش وجلن کو تسکین دیتا ہے گیہوں کا قولنج پیدا کرتا ہے چاول کا مفرح اور مسکن ہے پیاس اور معدے کی جلن کو دور کرتا ہے۔

سوءِ بقیہ تبخیر اور دردسر پیدا کرتا ہے سکنج بین کے ساتھ اس کا استعمال کرنے سے اس کی اصلاح ہو جاتی ہے۔

سیب

شناخت

مشہور پھل ہے اس کے بے انتہا قسمیں ہیں اس کا درخت آٹھ دس میٹر اونچا ہوتا ہے جو اکثر پہاڑی اور ٹھنڈے علاقوں میں خوب پھلتا ہے اس کے پتوں پر سفید رواں ہوتا ہے پھول سفید رنگ کے ہوتے ہیں اس کے پھل کا رنگ ہرا پیلا اور لال ہوتا ہے کچا پھل کھٹا یا پھیکا ہوتا ہے پکنے کے بعد میٹھا اور خوش ذائقہ ہو جاتا ہے۔ ہندوستان سے کشمیر اور ہماچل پردیش کے سیب دنیا بھر میں درآمد کیے جاتے ہیں سرخ سیبوں کی بے انتہا اچھی قسمیں پیدا ہوتی ہیں۔

مزاج

میٹھا سیب پہلے درجے میں گرم دوسرے میں تر ہے ترش پہلے درجے میں سرد وخشک ہے میخوش گرمی وسردی میں معتدل اور پہلے درجے میں خشک ہے۔ پھیکا سیب سرد وتر ہے سیب خام نہایت غلیظ اور سرد وتر ہے بکسا قابض سرد اور غلیظ ہے۔

فوائد

مفرح ہے دل دماغ جگر اور معدہ کو قوت دیتا ہے بدن کو فربہ کرتا ہے خون خوب پیدا کرتا ہے زود ہضم ہے۔ شیریں میں یہ سب فوائد زیادہ ہیں۔ شیریں سیب کو پکا کر دکھتی ہوئی آنکھ پر باندھنے سے درد فوراً ٹھیک ہو جاتا ہے خشک کھانسی کو دور کرتا ہے روح حیوانی کو لطیف کرتا ہے اس میں فرحت لاتا ہے معدہ کو قوت دیتا ہے اور ڈھیلا پن دور کرتا ہے اس کا شربت اور مربہ زیادہ موثر ہے۔ شیریں سیب سوداوی وسواس کو دور کرتا ہے۔ بچھو کے زہر کو دفع کرتا ہے حرارت کو تسکین دیتا ہے سیب میں رطوبت فضلیہ ہے اس لیے بلغمی خلط اور ریاح پیدا کرتا ہے اور پیٹ پھلاتا ہے شربت یا مربہ بنا کر کھانے سے اس کی اصلاح پیدا ہو جاتی ہے۔ بکسا اور قابض اور پھیکا سیب خلط ریح پیدا کرتا ہے لیکن بکسا اور قابض ضعیف معدے کو قوت دیتا ہے۔

ترش سیب صفراوی معدے کو قوت دیتا ہے۔ قے صفرا کا غلبہ اور خون کے جوش کو کم کرتا ہے صفراوی قے اور دست اور سوداوی امراض کو نافع ہے لیکن پیچش، پٹھوں اور پھیپھڑوں کو مضر ہے۔ میخوش سیب خلط صالح پیدا کرتا ہے پیاس بجھاتا ہے صفراوی متلی وقے دور کرتا ہے اگر سیب کو آٹے میں لپیٹ کر بھوبھل میں گاڑ دیں تاکہ بھن جائے تو یہ بھوک بڑھاتا ہے اور معدے کو قوت دیتا ہے ترش قسم کو کچل کر رس نچوڑ کر آٹا گوندھ کر روٹی پکا کر کھانے سے معدے کے ضعف اور بھوک کی کمی کو نفع ہوتا ہے۔ سیب ادویہ سمیہ کی اصلاح کرتا ہے سیب کے کھانے سے زہر دور ہوتا ہے پھیکے اور کچے سیب کو گرم ورموں پر ابتدا میں لیپ کرنے سے نفع ہوتا ہے اس کے پتے پیس کر رس نکال کر پینے سے بھی زہر مٹ جاتا ہے بہتر یہ ہے کہ گرم مزاج والا کھٹا یا میخوش اور سرد مزاج والا شیریں سیب کھائے۔

ویدوں نے اس کی مضرت دور کرنے کے لئے گل قند کو مصلح بتایا ہے سکنج بین اور شہد اور پودینہ بھی مصلح ہیں۔

سیب کا شربت

تمام افعال میں جرم سے قوی ہے وسواس سوداوی کو بے حد نافع ہے میخوش سیب کا شربت ورم مودہ کو مفید ہے۔ حرارت کم کرتا ہے۔

سیب کا مربہ

شربت کے قریب ہے اور غیر مربہ جرم سے عمدہ ہے سوداوی وسواس کو نافع ہے جتنا پرانا پڑتا جائے اچھا ہوتا جاتا ہے کیونکہ ردی بخارات ختم ہوتے رہتے ہیں سیب سے بہتر ہے کیونکہ شہد اور شکر سے اصلاح ہو کر رطوبت فضلہ کم ہو جاتی ہے۔

ربّ سیب ترش

پہلے درجے میں سرد ہے خشکی وتری میں معتدل ہے صفرا کا غلبہ اور خون کا جوش کم کرتا ہے صفراوی دست اور قے بند کرتا ہے سوداوی امراض کو نافع ہے لیکن خونی اسہال پٹھوں اور پھیپھڑوں کو مضر ہے احتراق کے سبب قلب پر غم ورنج رہتا ہو تو اسے دور کرتا ہے۔ میخوش سیب کا ربّ صفراوی قے و متلی کو روکتا ہے۔

سیب کا عصارہ

معدے و جگر کو مناسب ہے لیکن جلد خراب ہو جاتا ہے سیب کے رس کو اتنا جوش دیتے ہیں کہ آدھا رہ جاتا ہے پھر دھوپ میں رکھ دیں یہ معدے اور گردے کو نافع ہے غشی دور کرتا ہے شہد میں پکا کر چھوڑ دینے سے مدتوں خراب نہیں ہوتا۔

وید

سیب ٹھنڈا پاک میں میٹھا مشتہی طعام اور ہضم ہونے میں بھاری ہے دات اور صفرا

مٹاتا ہے صحت وتندرستی کو بڑھاتا ہے دوسرے پھلوں کی بہ نسبت آسانی سے ہضم ہو جاتا ہے منی اور بلغم پیدا کرتا ہے بدن کو فربہ کرتا ہے خون صاف بناتا ہے منہ کا ذائقہ ٹھیک کرتا ہے گلے کا درد دور کرتا ہے۔ مقوی دماغ ہے کیونکہ اس میں فاسفورس ہے افیون کھانے یا شراب پینے کی عادت چھڑانے کے لئے اس کا استعمال عمدہ ہے جس کو نیند کم آتی ہو اس کو سیب کھلائیں گردے کا درد دور کرتا ہے۔ پوست خشخاش کے جوشاندے میں سیب کا شربت ملا کر پلانے سے خونی اسہال بند ہوتے ہیں سیب کے رس میں چار رتی کافور ملا کر پلانے سے بچھو کا زہر اُتر جاتا ہے اس کا مربہ مقوی دل ودماغ ہے اس کا شربت برہمی کا سفوف ملا کر چٹانے سے صفراوی خفقان دور ہوتا ہے مربہ کھانے سے صفراوی دست ٹھیک ہوتے ہیں پکے ہوئے سیب کے رس میں شکر ملا کر پینے سے خشک کھانسی اور بے رغبتی طعام دور ہوتے ہیں کچے سیب کا رس نمک لاہور ملا کر پینے سے قے بند ہوتی ہے سیب کے ٹکڑے منہ میں رکھنے سے پیاس بجھتی ہے اس کو پیس کر ضماد کرنے سے آنکھ کا صفراوی ورم تحلیل ہوتا ہے کچا سیب قابض ہے دست روکتا ہے۔

سیب ہندی

ہندوستان میں ہمالیہ پنجاب ہماچل پردیش کشمیر اور دکن میں اکثر مقامات پر اعلیٰ درجے کے سیبوں کے باغات ہیں لیکن یہاں سیب ہندی سے مراد وہ ہے جسے عوام سیو اور ہزارہ کہتے ہیں وہ بہت چھوٹا ہوتا ہے یہ جنگلی قسم ہے۔

فوائد

مقوی قلب ہے اس کا مربہ مقوی باہ ہے خام پھل اور بکسا ہوتا ہے اعضا تنفس کو مضر ہے کھانسی لاتا ہے لیکن صفرا دور کرتا ہے اس کا مصلح نمک ہے۔

بعض کے نزدیک سیب ہندی گرم ہے۔ جریان کو دور کرتا ہے۔ قے روکتا ہے جذام اور سوداوی امراض کو مفید ہے پیٹ کے کیڑے مارتا ہے مثانے کا درد غم دوسواس اور خون کے فساد کو دور کرتا ہے وبا کو نافع ہے حمل کو ساقط کرتا ہے۔



شناخت

مشہور ترکاری ہے اس کی بیل ہوتی ہے جو کسی سہارے سے اوپر چڑھتی ہے بوئی جاتی ہے اور خودرو جنگلی بھی ہوتی ہے پھلی لمبی اور چپٹی ہوتی ہے بیج بھی چپٹے ہوتے ہیں بیجوں سمیت پکا کر بطور سبزی استعمال کرتے ہیں لیکن صرف کھائی نہیں جاتی اچار بھی ڈالتے ہیں کچی پھلی کی بو کچھ خراب ہوتی ہے اس کا رنگ ہلکا سبز یا سفیدی مائل ہوتا ہے ایک قسم کی پھلی بڑی اور سیاہ ہوتی ہے اسے کرشن پھلا اور پہاڑی سیم کہتے ہیں۔ سیم میں سفید پھولوں کے گچھے لگتے ہیں کچھ میں گلابی اور اودے پھول بھی آتے ہیں۔

مزاج

سرد وخشک ہے مگر پہاڑی سیم گرم ہے۔

فوائد

قابض ونفاخ ہے اپنے بکسے پن کی وجہ سے مقوی معدہ ہے باہ کو قوت دیتی ہے صفرا کے فساد کو دور کرتی ہے ریاح پیدا کرتی ہے۔ معدے کو غلیظ کرتی ہے اور اس کی حرارت کم کرتی ہے اس کا تخم صفرا کے فساد کو مٹاتا ہے دیر ہضم ہے غذائیت اس میں کم ہے قولنج اور بواسیر والوں کو مضر ہے اس کا ضماد ورموں کو لوٹاتا ہے مسکن ہے جوڑوں کا درد ٹھیک کرتا ہے سیم کے بیج کا مغز مبہی اور مغلظ منی ہے اس کے بیجوں کو سکھا کر پیس کر حلوا بنا کر کھانے سے باہ میں اضافہ ہوتا ہے ان کو سکھا کر پیس کر سونگھنے سے نکسیر کا خون بند ہو جاتا ہے جہاں سے خون بہہ رہا ہو چھڑ کنے سے رک جاتا ہے۔

پہاڑی سیم گراں ہے۔ بلغم اور صفرا دور کرتی ہے سیم کے پتوں کا رس درد پر لگانے سے آرام ہوتا ہے اس کے پتے روغن تلخ میں جلا کر اور لوہے کے برتن میں رگڑ کر لگانے سے سر کے گنج اور ناسور کو بہت فائدہ ہوتا ہے۔

ویدوں کے نزدیک سیم کا کثرت استعمال جلد بدن کا رنگ خراب کرتا ہے اور سفید کرتا ہے خون وصفرا کو خارج کرتا ہے مدر بول سودا کو خارج کرتا ہے اس کی مضرت یہ ہے کہ دیر ہضم ونفاخ ہے۔ قبض پیدا کرتا ہے خلط فاسد پیدا کرتا ہے گرم مصالحے لہسن ہلدی سرکہ پودینہ اور گوشت اس کے مصلح ہیں۔

شاما

شناخت

شاما ایک پہاڑی پرند ہے جو چھوٹا سا چڑیا کے برابر نر و مادہ ہوتا ہے اس کی پشت کا رنگ سیاہی وزردی وخاکی رنگوں کے درمیان اور قدرے سرخی مائل ہوتا ہے بالکل سیاہ نہیں ہوتا شکم کے پروں کا رنگ خاکی زردی مائل ہوتا ہے دم میں دونوں طرف دو سفید پر ہوتے ہیں اور دم لمبی ہوتی ہے چونچ اور آنکھ سیاہ ہوتی ہے پاؤں سفید ہوتے ہیں اور دیسی شاما جسے داما بھی کہتے ہیں پاؤں سیاہ ہوتے ہیں آنکھ بھی سیاہ ہوتی ہے۔ دیسی میں اور پہاڑی شاما میں یہ فرق ہے کہ اگرچہ دیسی کا رنگ اوپر سے سیاہ ہوتا ہے مگر پیٹ کا رنگ سفید ہوتا ہے اور یہ دو باز بھی ہوتا ہے یعنی اس کے بازوؤں کے پر دائیں بائیں کچھ سفید بھی ہوتے ہیں اور پیر سیاہ ہوتے ہیں۔

شاما ہمیشہ دم اٹھائے ہوئے ہلاتا رہتا ہے یہ زیادہ اُڑ نہیں پاتا ہے آواز میٹھی اور سریلی ہوتی ہے جیٹھ بیساکھ میں بہت بولتا ہے شاما کے علاوہ اسے داما ابوت رون نغر اور پٹ پٹی بھی کہتے ہیں۔

مزاج

شاما کا گوشت گرم وخشک ہوتا ہے۔

فوائد

شاما کا گوشت جلد ہضم ہو جاتا ہے۔ گردے اور مثانے کے امراض میں بہت مفید

ہے۔مثانہ کی پتھری کو توڑتا ہے۔اس کا گوشت کھانے کے بعد پیشاب کھل کر آتا ہے اگر اس کا گوشت نمک لگا کر سکھالیا جائے اور پھر اسہال میں استعمال کرایا جائے تو بہت نافع ہے۔شاما کو ذبح کر کے اس پر نمک چھڑک کر تانبے کے برتن میں محرق کر کے رکھ لیں اور پھر پتھری کے مریض کو استعمال کرائیں تو بے حد نفع بخش ہے۔اس کا گوشت مقوی ہے امراض صدر وریہ میں بے حد نافع ہے۔

شتر مرغ

شناخت

ایک بڑا پرندہ ہے جو عرب اور افریقہ میں ملتا ہے اس کی اونچائی آٹھ فٹ تک ہوتی ہے گردن اونٹ کی طرح لمبی ہوتی ہے پاؤں گائے کے سے اور سب پھٹے ہوئے ہوتے ہیں رنگ سفید مٹیالا سا ہوتا ہے اپنی بھاری جسامت کے سبب اُڑ نہیں پاتا اگر کوشش کرتا ہے تو دور جا کر گرتا ہے۔پرندوں میں سب سے زیادہ اس کی اونچائی ہوتی ہے اس کے زمین پر دوڑنے کی رفتار گھوڑے کے برابر ہوتی ہے۔بد بودار اور کثیف جانور ہے اس کے انڈے کا وزن ڈیڑھ سیر ہوتا ہے یہ پرندا اپنے احمق پن کے لئے مشہور ہے۔اس لیے کہ جب انڈے چھوڑ کر چرنے جاتا ہے تو اسے بھول جاتا ہے اور دوسرے کے انڈے پر بیٹھ جاتا ہے۔

مزاج

تیسرے درجے میں گرم خشک ہے۔

فوائد

اس کا گوشت منفث بلغم ہے فالج ،لقوہ اور استرخانقرس میں مفید ہے گٹھیا کو بھی دور کرتا ہے درد کمر اور عرق النساءمیں بے حد مفید ہے استقا اور رحم کے سبھی سرد امراض میں فائدہ کرتا ہے۔

جالینوس کے مطابق شتر مرغ کا گوشت کثر الفضول ہے دیر میں ہضم ہوتا ہے ریاح کو تحلیل کرتا ہے۔

رازی کا کہنا ہے کہ

''اس کا گوشت بے حد غلیظ ہے اور اس کی اصلاح بطخ کے گوشت کی مانند کی جاتی ہے اس کا تازہ خون محلل اورام ہے۔ اس کا سنگدانہ مقوی معدہ ہے۔ اس کی چربی اگر چھوٹے بچے کے بدن پر ملی جائے تو وہ جلدی چلنے لگتے ہیں کچھ اطبا کا خیال ہے کہ شتر مرغ کی چربی موسم ربیع کے آخر میں اور گرمی کے شروعات میں کسی جگہ پر رکھ دیں تو وہاں سے ہر قسم کا سانپ بھاگ جاتا ہے اور اگر سانپ اس چربی کی بو سونگھ لے تو بیہوش ہو جاتا ہے اس کی چربی سخت بلغمی ورموں پر لگانے سے اسے تحلیل کر دیتی ہے پیشانی پر لگانے سے مریض کی سردی اور بے ہوشی دور ہو جاتی ہے اس کے کھانے اور لگانے سے بچھو کا زہر اُتر جاتا ہے اگر اس کی چربی بچوں کو کھلا دی جائے تو وہ جلدی بولنے لگتے ہیں اور ان کے اعضا کی سردی دور ہو جاتی ہے شتر مرغ کا انڈا بے حد ثقیل اور نفاخ ہے معدہ کو ضرر پہنچاتا ہے اور اس سے خراب خون پیدا ہوتا ہے اس لئے اسے کھلانے سے گریز کی جاتی ہے اس کا مرارہ اگر کوئی کھالے تو وہ ہلاک ہو جاتا ہے اس کا گوہ جلا کر سر کے گنج پر لگانے سے بال اُگ آتے ہیں۔

شراب

شناخت

شراب عمل تخمیر کے بعد حاصل ہوتی ہے جس کو انگریزی میں فرمنٹیشن کہتے ہیں بہت سی نباتی اور حیوانی اشیا ایسی ہیں کہ ان کی ماہیت ایک دوسری بیرونی شے کے باعث سے تبدیل ہو جاتی ہے یعنی ان میں خمیر اٹھ آتا ہے اور وہ دوسری چیز میں تبدیل ہو جاتی ہیں۔ مثلاً شکر اور نشاستہ اور صمغی چیزیں ایسی ہیں کہ وہ شراب میں تبدیل ہو جاتی ہیں خمیر صرف ان چیزوں میں پیدا ہوتا ہے جن میں کاربن اور ہائیڈروجن اور آکسیجن موجود ہوں اور جس چیز کے سبب جوش و

ابال آتا ہے اس کو خمیر کہا جاتا ہے اور خمیر کی پیدائش کئی اشیا سے ہوتی ہے ایک وہ جو آٹے کے سڑانے سے پیدا ہو۔

خمیر میں نائٹروجن کا ہونا ضروری ہے جب کہ شکر کو پانی میں گھولیں اور اسے ۶۰ سے ۸۰ درجہ حرارت کی جگہ پر رکھ دیں اور اس میں خمیر ملا دیں تو ایک تیز حرکت نمود ہوتی ہے اور جوش کے ساتھ کاربولک ایسڈ بلبلوں کی شکل میں نکلنے لگتا ہے اور سیال میلا و گندہ سا ہو جاتا ہے لیکن آخری مرحلہ میں تلچھٹ برتن کے پیندے میں تہہ نشین ہو جاتی ہے۔ اور شکر شراب میں تبدیل ہو جاتی ہے۔

ہندوستان میں گڑ، شیرے، گنے کے رس اور مہوے کی شراب بنانے کا رواج ہے۔ جب کہ انگلستان میں انگور اور سیب کے علاوہ آلو، چاول اور جو سے بھی شراب بنتی ہے تخمیر کے بعد جو شراب ملتی ہے وہ پانی ملا ہونے کے باعث بہت ہلکی ہوتی ہے اس کو شراب خام کہتے ہیں لیکن اگر اسے کشید کر لیا جائے تو تیز شراب اس سے بھی حاصل ہو جاتی ہے۔

آج کل شراب کی چار قسمیں ملتی ہیں۔ ایک شراب خالص جس میں پانی بالکل نہیں ہوتا اسے الکوحل کہتے ہیں۔ دوسری قسم شراب مقطر ہے جس کو رکٹی فائڈ اسپرٹ یا اسپورٹ آف وائن کہتے ہیں یہ ۸۶ فیصد خالص ہوتی ہے۔ یہ بے رنگ اور شفاف اڑنے اور جلنے والی سیال ہے۔ اس میں خوشگوار اور تیز بو ہوتی ہے اس سے ایک اور شراب تیار ہوتی ہے جس کو ایتھل الکوحل کہتے ہیں اسی کو شراب مطلق بھی کہتے ہیں۔

تیسری قسم کی شراب رقیق ہے یہ تیز شراب ہے جس کو پروف اسپرٹ کہتے ہیں اس میں خالص الکوحل وزن کی رو سے فیصدی ۴۹ حصہ اور باعتبار حجم ۷ ۸ حصہ ہوتا ہے چوتھی قسم وہ جس کو ہلکی شراب اور انگریزی میں وائن کہتے ہیں۔

اس میں صرف سترہ حصہ الکوحل ہوتی ہے اور باقی پانی وغیرہ بعض دوا کو اس میں حل کر کے استعمال میں لاتے ہیں انگوروں میں تخمیر پیدا کر کے اس سے بھی وائن بناتے ہیں اس میں ایتھر اور بعض سیماب طبع روغن بھی ملے رہتے ہیں ایتھر شراب کا جوہر ہے شراب کی اور کئی قسمیں ہیں ان میں سے کچھ میں شراب کا جوہر کم اور کچھ میں زیادہ ہوتا ہے۔

شام پین

شراب کے ایک سو حصے میں ۱۲اور میڈیرا میں ۱۶ سے ۲۲ تک پورٹ کے ایک سو حصے میں ۱۳ سے ۲۳ تک شیری میں ۲۴ کلاریٹ میں ۷ سے ۱۵ تک شیراز میں ۱۲ سے ۱۵ تک جوہر شراب کا حصہ موجود ہے۔ سب شرابوں کا ذائقہ ترش اور شیریں آمیز ہے۔ انگور کے پوست سے پورٹ شراب بنائی جاتی ہے اس لئے اس کا ذائقہ بکسا ہوتا ہے شام پین شراب میں کاربولک ہوا موجود ہے اس لئے اس کی بوتل کھولنے سے آواز ہوتی ہے اور اس سے جھاگ نکلتے ہیں۔

جوہر شراب

اسے کہتے ہیں جب کہ اناج وغیرہ کو چندروز برتن میں حفاظت سے رکھنے سے ان کی جڑیں پھوٹ نکلتی ہیں تب اس کو پانی اور خمیر کے ساتھ ملا کر سڑانے سے چندروز بعد اس میں جوش سے شراب پیدا ہوتی ہے اور اس جوش کے ساتھ کاربولک ہوا نکلتی ہے اور شکر سڑانے سے رم بنتی ہے جو شراب انگور سے بنتی ہے اس کو ٹپکانے سے برانڈی بنتی ہے اور اسی طرح جین اور ہوسکی وغیرہ دوسری اشیا سے بنتی ہے۔ بعض شراب میں نشہ زیادہ ہوتا ہے حالانکہ شام پین میں تمام شرابوں سے جوہر کا حصہ کم ہے لیکن اس میں نشہ سب سے زیادہ ہے۔

ویدوں نے شراب کی دو قسمیں بتائی ہیں ایک وہ جو آگ پر بالکل نہ رکھی گئی ہو اسے آسو یا آسا کہتے ہیں دوسری وہ جو عرق کشید کر کے حاصل کی گئی ہو۔ یونانی میں شراب سے مطلب شراب انگوری ہی ہوتا ہے اس کے علاوہ جو شراب چھوارے اور مویز اور گڑ وغیرہ سے تیار کی جاتی ہے اسے نبیذ کہتے ہیں۔ شراب اپنی مدت کے اعتبار سے چار قسم کی ہوتی ہے:

۱۔ حدیث

اس کو مسطار اور عصیر کہتے ہیں یہ وہ شراب ہے جس کو کھینچے ہوئے چھ مہینہ سے زیادہ عرصہ نہ گذرا ہو۔

۲۔ متوسط

جس کو دو سال گزر چکے ہوں۔

۳۔ قدیم

وہ ہے جسے کشید کیے ہوئے چار سال گزر گئے ہوں بعض کے نزدیک دو سال سے چالیس سال تک قدیم کہلاتی ہے۔

۴۔ عتیق

یہ متوسط اور قدیم کے درمیان ہوتی ہے۔

جالینوس کے مطابق شراب کہنہ ہونے کی مدت کم از کم تین سال ہے اور باعتبار الواع واوصاف اس کی ایک ہزار تک قسمیں ہیں جیسے رقیق، غلیظ، شیریں، تلخ، ترش، چاشنی دار، قابض، سرخ، زرد، سفید، سیاہ، بدمزہ، خوشبودار، مزیدار، مطبوخ، مدفون، خالص صاف، گندگی ہلکی، بھاری، نئی، پرانی، متوسط وغیرہ۔ ان اوصاف کی وجہ سے ان کے افعال وخواص میں بھی فرق ہوتا ہے۔ جس شراب میں مختلف قسم کے خوشبودار پھول ڈال کر کشید کیا جائے وہ اریحانی کہلاتی ہے۔ یہ سرخ یا زرد ہوتی ہے مزے میں اس کے شیرینی اور ہلکی سی تلخی ہوتی ہے۔

عمدہ شراب کی پہچان یہ ہے کہ وہ مدت کے اعتبار سے نہ زیادہ نئی ہوتی ہے نہ پرانی رنگ صاف ہوتا ہے رنگ میں تھوڑی سرخی اور تھوڑی زردی ہوتی ہے قوام معتدل ہوتا ہے خوشبو ہوتی ہے۔ اس کے پینے سے زبان پر کھچاوٹ نہیں ہوتی نہایت قوی شراب وہ ہے جو زرد صاف معتدل القوام ہو خوشبودار ہو اس کے بعد سرخ معتدل والی قوام ہے سفید تازہ کمزور ہوتی ہے رقیق شراب جلد نفوذ کرتی ہے۔ جبکہ غلیظ دیر میں سبز رنگ والی غلیظ ہوتی ہے اور سیاہ سب سے غلیظ ہے۔ شراب کو برتن میں رکھ کر مدت تک ایک جگہ رکھ دیں اگر زیادہ تغیر اس میں نہ آئے تو سمجھ لیں عمدہ اور کشید کرنے کے بعد تین ماہ تک استعمال میں نہ لائیں تو اچھا ہے خوشبودار شراب ہر مزاج کے موافق پڑتی ہے اور بدبودار کسی بھی مزاج کے موافق نہیں آتی۔

شراب سے نشہ پیدا ہونے کی وجہ یہ ہے کہ بخارات بذریعہ دوران خون دماغ میں پہنچ کر اسے متغیر کرتے ہیں کمزور اور مرطوب دماغ جلدی مست ہو جاتا ہے جب کہ قوی اور خشک دماغ پر دیر میں اثر ہوتا ہے۔

مزاج

عام طور سے تمام شرابیں دوسرے درجہ میں گرم وخشک ہیں مگر حدیث میں خشکی عتیق کی بہ نسبت کم ہے بلکہ رطوبت کی طرف مائل ہے۔ بعض شراب خالص کو تیسرے درجہ میں گرم و خشک بتاتے ہیں۔

فوائد

اگر شراب کا استعمال تھوڑی مقدار میں کیا جائے تو دل اور شریان کی حرکت تیز ہو جاتی ہے اس سے نبض سریع، چہرہ سرخ اور آنکھیں ڈبڈبائی ہوئی اور غم وفکر دور کھو کر خوشی حاصل ہوتی ہے۔ شراب کم مقدار میں استعمال کرنے سے صحت میں اضافہ ہوتا ہے۔ بدن کو گرمی اور قوت ملتی ہے اخلاق جید اور ذلی بنتا ہے۔ شجاعت، سخاوت، تفریح ونشاط پیدا کرتی ہے۔ دل شعروشاعری کی طرف راغب ہوتا ہے خوش تقریری، سخنوری اور عشق میں طبیعت لگتی ہے۔ جوش وجواں مردی کا احساس بڑھتا ہے۔

شراب کے کثرت استعمال سے نشہ ہوتا ہے اور بعض اسے برداشت نہیں کر پاتے جن کاموں میں آدمی مشغول ہے ان میں دل بخوبی لگتا ہے غریب آدمی غم دور کرنے کے لیے عاشق ترقی محبت اور عشق کے لئے اور متوالے نشہ کے لیے پیتے ہیں شراب بخل اور خراب خون، برے خیالات اور وسواس دماغی مثلاً مالیخولیا وجنون کو دور کرتی ہے دل، دماغ اور معدے کو قوی کرتی ہے ہاضم ہے اشتہا بڑھاتی ہے غلیظ فضلہ کو پاخانے کے ساتھ اور رقیق فضلہ کو پیشاب کے ساتھ اور بہت لطیف فضلہ کو پسینہ اور بخارات کے ذریعہ تحلیل کرتی ہے صحت کی حالت میں شراب کا استعمال ٹھیک نہیں بخار میں جب کہ مریض کمزور اور بے چین ہوتا ہے اور اس کو نیند نہیں آتی ہے بڑبڑاتا ہے اور اس کے ہاتھ پاؤں کی انگلیوں میں تشنج ہوتا ہے تب شراب کے

استعمال سے جسم میں حرارت اور طاقت بڑھتی ہے۔

رفع مرض کے بعد لاغری باقی رہے اور کسی مقام پر زخم ہو اس میں پیپ پڑ گئی ہو یا کوئی عضو سڑ گیا ہو یا بدن سے خون کا اخراج کسی وجہ سے زیادہ ہو گیا ہو تو اس میں شراب مفید ہے اگر شراب کے لگاتار استعمال سے منہ میں خشکی نبض میں تیزی اور بے قراری و بڑبڑاہٹ بڑھ جائے تو اس کا استعمال ترک کر دیں سات تولہ شراب، آب سیب یا گوشت کی یخنی کے ساتھ بے ہوشی اور غشی میں بے حد مفید ہے کسی غلیظ غذا کے استعمال کے بعد اگر شراب پی جائے تو غذا کو جلد ہضم کرتی ہے۔

شراب ریحانی ضعف قلب کو دور کرتی ہے اور تفریح پہنچاتی ہے بدن اور معدے کو قوت دیتی ہے جسم کو مضبوط کرتی ہے جلد کا رنگ نکھارتی ہے۔ ہاضمہ قوی کرتی ہے اخلاط کو قوی کرتی ہے اس کے بخارات سر کی طرف جلد چڑھتے ہیں اس لئے دردسر اور آنکھوں کے عارضہ والے کو نہ پینا چاہیے شراب میں میدے کی روٹی پانچ چھ گھڑی تک بھگو کر نتھار کر پینے سے فربہی آتی ہے۔

ہر مزاج میں شراب خلط غالب کو حرکت میں لاتی ہے اور اس خلط کے آثار کو ظاہر کرتی ہے مثلاً ایسا شخص جس کے اخلاف کثیف ہوں شراب پینے سے رنج و ملال میں اضافہ ہوتا ہے رونا آتا ہے اور جس کی خلط لطیف ہو اس کو سرور اور ہنسی آتی ہے جس کے خلط میں حرارت ہو اس کو غصہ پیدا ہوتا ہے اور جس کے اخلاط میں سردی وتری یا خشکی کا غلبہ ہو اس کو سکوت اور نیند اور خوف پیدا ہوتا ہے برانڈی اور رم کے استعمال سے جتنی کمزوری اور امراض جگر کا خطرہ ہے اتنا دوسری شرابوں سے نہیں کیونکہ ان کا مزاج مختلف ہوتا ہے۔

شربتی لیمو

شناخت

کاغذی لیموں سے بڑا پھل ہے مزہ شیریں ہوتا ہے لیکن نفع کاغذی لیموں کے

مقابلے کم حاصل ہوتا ہے۔

مزاج

پہلے درجہ میں سرد اور دوسرے درجہ میں تر ہے۔

فوائد

مسکن حرارت میں پیاس کو دور کرتا ہے سینے اور حلق کی سوزش کو نافع ہے مقوی قلب ومعدہ ہے کاغذی لیموں کی بہ نسبت زیادہ مفرح ہے پٹھوں کو ضرر نہیں پہنچاتا خون کی حدت تیزی اور فساد کو دور کرتا ہے اختلاج قلب میں مفید ہے صفراوی بخاروں میں مسکن کی حیثیت سے استعمال کیا جاتا ہے اس کے استعمال سے یرقان میں فائدہ ہوتا ہے۔

ویدوں کے مطابق بہت ٹھنڈا ہے اور بادورم اعضا اور بھر بھراہٹ کو دور کرتا ہے جلد کا رنگ نکھارتا ہے بدن کو قوت دیتا ہے جسم کی کسلمندی وسستی کو دور کرتا ہے بخاروں میں اس کے پھولوں کے تار نکال کر کھلانے سے گھبراہٹ اور بے چینی دور ہوتی ہے۔

شریفہ

شناخت

ایک مشہور پھل ہے جس کے درخت بنگال، آسام، راجستھان، پنجاب بندیلکھنڈ، کماؤں، مہاراشٹر وغیرہ میں ہوتے ہیں کبھی خودرو اگ آتے ہیں یہ اوسط درجہ کا پیڑ ہے۔ تنا سیدھا اور چھوٹا ہوتا ہے پتے کچھ لمبے لیکن چوڑے ہوتے ہیں جو موسم بہار میں سب کے سب نہیں گرتے اور موسم خزاں تک نئے اگ آتے ہیں درخت میں ایک مقام پر ایک یا دو پھول ہی لگتے ہیں اس کا قطر ۲ سے چار انچ تک لمبا ہوتا ہے۔ اس کے پھل سبز زردی مائل گول ہوتے ہیں ہیں جس کے پوست پر ابھرے ہوئے دانے ہوتے ہیں ہر ایک دانے کے مقابل ایک بیج ہوتا ہے یہ دانے جتنے بڑے ہوتے ہیں اتنے ہی بیج کم اور گودا زیادہ نکلتا ہے بیج لمبے کالے یا کچھ

بھورے رنگ کے ہوتے ہیں۔

ہر بیج پر گودا لپٹا ہوا ہوتا ہے جس کا مزہ پھل کے پک جانے پر میٹھا ہو جاتا ہے بہترین شریفہ وہ ہے جو خود بڑا ہو یا نہ ہو لیکن اس کے دانے بڑے ہوں بعض چھوٹا ہوتا ہے اور اوپر کے دانے بڑے ہوتے ہیں اور بعض بڑا ہوتا ہے لیکن اوپر کے دانے چھوٹے ہوتے ہیں اور بہتر وہ ہے کہ پکا ہوا شیریں مزہ اور رطوبت سے بھرا ہو۔ گرمی کے موسم میں اس کے پھول لگتے ہیں اساڑھ میں پھل پکتے ہیں۔

مزاج

شریفہ کا گودا گرمی و سردی میں معتدل ہے وید گودا سرد بتاتے ہیں پتے اور بیج گرم و خشک ہیں۔

فوائد

شریفہ کا گودا مولد منی اور مقوی باہ ہے۔ مسمن بدن ہے خون صالح پیدا کرتا ہے۔ خفقان کو نافع ہے۔ قبض اور بواسیر میں مفید ہے۔ اس کے استعمال سے پاخانہ کھل کر ہوتا ہے اس کا گودا علیحدہ کر کے اس میں تھوڑی سی مصری اور گلاب تھوڑی سی بادیان اور ہیل خورد اضافہ کر لیں تو مزہ دار ہونے کے ساتھ ساتھ زود اثر بھی ہو جاتا ہے۔ بعض مزاجوں میں اس کے کھانے سے نرخرے میں خراش پڑ جاتی ہے۔ خون صفراوی پیدا ہوتا ہے۔ اس کی اصلاح اس طرح کی جاتی ہے کہ شریفہ کھانے کے بعد تھوڑا سا پانی پی لیں۔ راجپوتانہ میں اکثر لوگوں کو شریفہ کھانے کے بعد بخار ہو جاتا ہے۔

ویدوں کا کہنا ہے کہ

"شریفہ ایک میٹھی مرغوب غذا ہے جو بدن کو فربہ کرتی، قوت دیتی اور بادی پیدا کرتی ہے قاتل صفرا ہے اس کا بہترین مصلح کچی املی ہے۔ اس کے علاوہ اگر مصری سونف اور الائچی شریفہ کھانے کے بعد استعمال کر لی جائیں تو کسی قسم کے ضرر کا اندیشہ نہیں رہتا۔"

کچھ لوگ کہتے ہیں کہ

"یہ معدے کو خراب کرتا ہے دیر ہضم اور نفاخ ہے قبض پیدا کرتا ہے اس کے پکے ہوئے پھل کو کوٹ کر نمک ملا کر باندھنے سے خراب ہوا پانی اور زمین سے پیدا ہوئی گانٹھیں جلدی پکتی ہیں اس کے بیجوں کا لیپ کرنے سے کیڑے مرجاتے ہیں اس کے کچے پھل کو سکھا کر پیس کر چنے کے آٹے میں ملا کر کھانے سے یا لیپ کرنے سے کیڑے مرجاتے ہیں اس کے پتوں اور بیجوں میں کچھ سمیّت ہے اس کے پتوں کے خیاندے یا جوشاندے سے مقعد دھونے سے بچوں کی کانچ نکلنا بند ہو جاتا ہے اس کی جڑ تیز مسہل ہے اس کے گیلے پتوں کو پیس کر ٹکیہ بنا کر خراب اور بدبودار زخموں پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اس کے بیجوں اور پتوں کو پیس کر سر میں لگانے سے جوئیں اور لیکھیں اور دوسرے کیڑے مرجاتے ہیں۔"

اس کے پتوں کو تمباکو اور بغیر بجھا چونا ملا کر پیس کر ایسے زخموں میں لگایا جاتا ہے جن میں کیڑے پڑ گئے ہوں اس کے پھل سے ہضم درست ہوتا ہے اس کی چھال کا جوشاندہ پلانے سے دمہ میں فائدہ ہوتا ہے یہ جوشاندہ بخاروں میں بھی نافع ہے۔ ورموں کو پکانے کے لئے اس کے تازے پتوں کا ضماد مفید ہے مغز تخم شریفہ پیس کر کپڑے کی بتی میں رکھ کر جلا کر اس کا دھواں ناک میں پہنچانے سے مرگی کے وقت فائدہ ہوتا ہے تخم شریفہ اور برگ بیری ہم وزن پیس کر بالوں کی جڑوں میں لگانے سے بال بڑھتے ہیں اور کالے ہوتے ہیں ہیں۔

برگ شریفہ اونٹ کے لئے بہت اچھا مسہل ہے ایک کلو پتے جوش دے کر مل کر صاف کر کے آدھا کلو نمک شامل کر کے اونٹ کو پلانے سے تین دن تک اسے دست آتے ہیں تین روز بعد ایک کلو خشکہ ایک کلو دہی اور ایک کلو بھنی ہوئی السی کھلا دیں اور شام کے وقت ایک کلو بھنے ہوئے چنے کا آٹا پانی میں گوندھ کر گولیاں بنا کر کھلا دیں دست بند ہو جاتے ہیں۔ بخاروں کے مریضوں کو دو تین پتے کچل کر پانی میں جوش دے کر پلانے سے بخار دور ہو جاتا

ہے اس کے علاوہ اگر پتوں کو کچل کر گولی بنا کر کھلائی جائے تو وہ بھی فائدہ کرتا ہے اور پیٹ کے کیڑوں کو بھی مارتا ہے تخم شریفہ سے فرزجہ تیار کر کے استعمال کرائیں تو اسقاط جنین کا سبب بنتا ہے برگ شریفہ اور تخم ترب پیس کر ضماد کرنے سے داد کو آرام ملتا ہے۔

شکر سرخ

شناخت

وہ شکر ہے جس کا میل اچھی طرح صاف نہیں کیا جاتا ہے اسے لال کھانڈ بھی کہتے ہیں کچھ طبیب قند سیاہ کو شکر سرخ کہتے ہیں ہندوستان میں ایک قسم کی گڑ کی شکر بھی ملتی ہے جسے غریب طبقہ چاولوں کے ساتھ استعمال کرتا ہے یعنی جب گنے کا رس صاف کیے بغیر پکا کر جما لیں تو اسے بھی شکر سرخ ہی کہتے ہیں۔ لکھنؤ کے اطبا جب اپنے نسخوں میں شکر سرخ لکھتے ہیں تو اس سے مراد لال کھانڈ ہی ہوتی ہے۔

مزاج

دوسرے درجہ میں گرم وخشک۔

فوائد

قبض کو رفع کرتی ہے اس کے استعمال سے اجابت نرم ہوتی ہے سینہ پھیپھڑے اور حلق کو نرم کرتی ہے گلے کے خراش کو مٹاتی ہے جس سے تھوک وکف با آسانی نکلتا ہے ان اعضا سے رطوبت چھانٹتی ہے محلل ریاح ہے اشتہا بڑھاتی ہے سبھی بادی اور بلغمی امراض میں بہت مفید ہے بدن کے اعضا کو قوی کرتا ہے روغن بادام کے ساتھ استعمال کرنے سے درد قولنج میں فائدہ کرتا ہے شکر سرخ گائے کے گھی کے ساتھ استعمال کرنے سے ناف کے درد کو دور کرتا ہے مفتح سدہ ہے نفاس کو جاری کرتا ہے اور بہترین مدر حیض ہے پیشاب کو جاری کرتا ہے پھوڑے پھنسی اور زخموں سے پیپ ومواد کو صاف کرتی ہے۔

شکر قند

شناخت

ایک قسم کی بیل کی جڑ ہے اس کے پتے دھتورے کی طرح مگران سے چھوٹے ہوتے ہیں پھول بھی دھتورہ کے مانند لیکن چھوٹے ہوتے ہیں اس کی جڑ کے اوپر چھلکا سرخ یا سفید اور گودا سفید ہوتا ہے۔ جس کا مزہ میٹھا اور خوش ذائقہ ہوتا ہے اُبال کریا آگ میں بھون کر اور چھلکا اُتار کر استعمال میں لاتے ہیں سرخ زیادہ شریں ہوتا ہے لیکن سفید قسم خستہ اور بھربھری ہوتی ہے ہندی میں شکر کند میٹھی جڑ کے معنی میں استعمال ہوتی ہے مگر مشہور شکر قند ہے۔

مزاج

دوسرے درجہ میں گرم وتر ہے لیکن جھلبھلانے سے رطوبت کم ہو جاتی ہے۔

فوائد

مولد منی ہے منی کو غلیظ کرتی ہے قوت باہ کو حرکت میں لاتی ہے صدر وقصبۃ الریہ کی رگوں کے منہ پر چپک کر سدہ پیدا کرتی ہے دماغ کو طاقت دیتی ہے غذائی اجزا اس میں کم ہیں دیر ہضم اور ثقیل ہے بھنی ہوئی شکر قند اور بھی دیر میں ہضم ہوتی ہے لیکن اس کا حلوہ منی کو بڑھاتا ہے اور گاڑھا کرتا ہے۔ حلوا بنانے کے لئے شکر قند کو سکھا کر کوٹ چھان کر اور شکر ملا کر حلوا تیار کرتے ہیں کچھ لوگ شکر قند کو بھون کر گھی میں ملا کر حلوا بناتے ہیں۔

وید شکر قند کو سرد میٹھا، بھاری اور قابض شکم، سودا اور صفرا کا خارج کرنے والا بتاتے ہیں کہیں پر اسے بلغم پیدا کرنے والا بتایا ہے۔ یونانی اسے قابض اور نفاخ بتاتے ہیں ان کی اصلاح ہاضم چیزوں اور قند و شہد سے ہو جاتی ہے۔

شلغم

شناخت

ایک قسم کی ترکاری ہے جسے اُگایا جاتا ہے جنگل میں خودرو بھی ہوتی ہے پہلی قسم کی جڑ گول چپٹی اور بعض کچھ لمبی بھی ہوتی ہے اس کے سر پر ریشے ہوتے ہیں اچھی زمین میں یہ تربوز کے برابر ہو جاتی ہے اور نازک میں ریشہ نہیں ہوتا۔ زمین اچھی نہ ہو تو جڑ چھوٹی رہ جاتی ہے اور اس میں کافی ریشے ہوتے ہیں کچھ جڑوں کا پوست سرخ اور کچھ سفید ہوتا ہے۔ سفید قسم کچھ کھاری ہے گودا سبھی میں سفید ہوتا ہے اس کا بیج لال و تیرہ اور گول ہوتا ہے یہ موسم خریف اور جاڑوں میں پیدا ہوتا ہے کچھ جگہوں پر ابتدا ربیع میں بھی بویا جاتا ہے۔

جنگلی شلغم دو طرح کا ہوتا ہے ایک وہ جس کے پتے لمبے اور انگلی کے برابر چوڑے ہوتے ہیں اور جڑ پتلی درختوں کی جڑوں کی طرح ہوتی ہے اس کے بیج کالے اور گودا سفید ہوتا ہے یہ قسم عموماً کھیتوں میں خود بخود اگ آتی ہے اور کھانے کے لائق نہیں ہوتی۔ مزہ چرپرہ اور بدبودار ہوتا ہے دوسری قسم کا شلغم نمی والے مقامات پر اُگ آتا ہے اس کی جڑ کھیرے کی طرح لیکن رنگ لال ہوتا ہے یہ کھائی جاتی ہے اس کے پتے اور بیج مزروع کی طرح ہوتے ہیں لیکن ان سے کسی قدر چکنے اور پتلے ہوتے ہیں ان بیجوں کا استعمال تریاق فاروق میں ہوتا ہے۔

مزاج

دوسرے درجہ میں گرم اور پہلے درجہ میں تر ہے جنگلی قسم نسبتاً زیادہ گرم ہے لیکن رطوبت کم ہے اس کے پتے دوسرے درجے میں گرم اور پہلے درجے میں تر ہے سرخ چھلکا زیادہ گرم ہوتا ہے۔

فوائد

بستانی شلغم خون صالح پیدا کرتا ہے منی اور باہ کو بڑھاتا ہے کم بھنا ہوا باہ میں تحریک

پیدا کرتا ہے شلغم کی جڑ کو کھوکھلا کر کے اس میں دس ماشہ بیج بھر کر اس پر آٹا لپیٹ کر گل حکمت کریں اور پھر ان بیجوں کا استعمال کریں تو یہ گردہ ومثانہ کی پتھری کا اخراج کرتے ہیں پکا ہوا شلغم محلل اورام ہے۔ یہ تریاق کا کام کرتا ہے۔ اچھا مدر بول ہے۔ ہضم کو درست کرتا ہے اور بھوک بڑھاتا ہے سعال میں مفید ہے اور سینہ کی خشونت وسوزش کو دور کرتا ہے بدن کو موٹا کرتا ہے نگاہ کے لئے مفید ہے اس کے استعمال سے اجابت صاف ہوتی ہے۔

جالینوس کے مطابق اس میں غذائیت بے حد ہے۔ لگا تار استعمال سے خلط خام پیدا کرتا ہے۔ بکری کے گوشت کے ساتھ پانی اور نمک ڈال کر پکانے سے غذائیت بڑھ جاتی ہے اور سودا کا تنقیہ ہوتا ہے۔ پشت کمر اور گردے میں گرمی پیدا کرتا ہے زیرہ اور سرکہ کے استعمال کرنے سے نفخ اور ریاح پیدا نہیں کرتا۔ تخم شلغم یا شلغم کو شہد یا سرکہ کے ساتھ جوش دے کر کلیاں کرنے سے ووں کے ورم کو فائدہ ہوتا ہے۔ شلغم معدہ میں دیر تک ٹھہرتا ہے سرکہ اور رائی کے ساتھ کھانے سے معدہ کو قوت دیتا ہے اور بھوک کھل کر لگتی ہے۔

دیسقوریدوس کے مطابق شلغم ڈھیلا گوشت پیدا کرتا ہے اس کے سبھی اجزا جوش کر کے نقرس اور سردی سے بدن پھٹ جانے پر دھارنے سے صحت ہوتی ہے سردی سے ہاتھ پاؤں پھٹ جائیں تو اس کو جوش کر کے پانی ڈالیں صفرا کے سبب خشک کھجلی ہو تو اس کے جوشاندے سے بدن کو دھونا چاہیے۔ علامہ گیلانی کے مطابق اس کے باریک ریشوں کو پیس کر شہد میں ملا کر چٹانے سے ورم طحال اور حبس بول میں فائدہ ہوتا ہے اگر شلغم کو سرکہ میں پیس کر جھائیں پر لگائیں تو دور ہو جاتی ہے۔

شلغم کے پتے

یہ نسبتاً زیادہ مدر قوت رکھتے ہیں لیکن ہضم دیر سے ہوتے ہیں زیرہ سیاہ اور کالی مرچ کے ساتھ استعمال کرنے سے نفخ کم ہو جاتا ہے سردی سے ہاتھ پاؤں ٹھنڈے پڑ جائیں یا نیلے ہو جائیں تو پتوں کو جوش کر کے ضماد کرنے سے آرام ملتا ہے جڑ کے مقابلہ میں پتوں میں قوت ادرار زیادہ لیکن قوت باہ کم ہے۔

شلغم کے بیج

تیسرے درجہ میں گرم اور پہلے درجہ میں تر ہیں جڑ کے مقابلہ ان میں قوت باہ اور منی پیدا کرنے کی طاقت زیادہ ہے مدر بول ہونے کے ساتھ ساتھ منضج ملطف اور محلل اثر بھی رکھتے ہیں اخلاط کو رقیق کرتے ہیں اور معاجین میں ان کا استعمال ادویہ قتالہ کی سمیت کو دور کرنے کے لئے بھی ہوتا ہے۔

شوربا

شناخت

ایک قسم کا سالن ہے جو مرغی کے چوزے اور حلوان کے گوشت یا اسی طرح کے دوسرے لطیف گوشتوں سے تیار کیا جاتا ہے اس میں کدو ترئی یا پالک اور خرفہ جیسی ترکاریاں یا دھلی مونگ کی دال، جو مقشر اور چنے وموٹھ اور مسور کی دال بھی بہت سے لوگ اضافہ کر دیتے ہیں حسب ضرورت گرم مصالحوں کا استعمال کیا جاتا ہے لیکن ہلدی اس میں قطعی استعمال نہیں کرتے اسی لیے اس کو اسفید باج بھی کہتے ہیں۔

شوربا بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ مرغی کے چوزے یا جو بھی گوشت استعمال کر رہے ہوں چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں اسے پانی میں جوش دیں اور اس کے جھاگ اتارتے جائیں اور پکاتے جائیں پھر اسی میں جو بھی دال یا ترکاری شامل کرنا ہو ڈال دیں مناسب گرم مصالحہ، پیاز دو دھنیا پیس کر شامل کر دیتے ہیں ترش کرنے کے لئے کاغذی لیموکا رس یا سرکہ تھوڑا سا شامل کر دیتے ہیں پھر ہانڈی کا منہ بند کر کے چھوڑ دیتے ہیں تاکہ گوشت اچھی طرح گل جائے پھر مریض کو تنہا یا چپاتی یا خشکے کے ہمراہ کھلاتے ہیں۔

مزاج

دوسرے درجہ میں گرم و تر ہے۔

فوائد

نہایت لطیف ہے بدن میں رطوبت بڑھاتا ہے با آسانی اور جلد ہضم ہوتا ہے تقریباً سبھی سوداوی اور بلغمی امراض میں بے حد مفید ہے۔ مالیخولیا جنون زیادہ سونے اور جاگنے کو مفید ہے۔ فالج، لقوہ، رعشہ، استرخا، سکتہ، نسیان اور عقل کے گم ہونے میں دیا جائے تو بے حد نافع ہے۔ رعونت، حمق اور جذام جیسے سوداوی مرضوں میں بھی فائدہ کرتا ہے اگر تازہ اور گرم شوربا پیا جائے تو اس کی بھاپ سر اور گردن کو لگتی ہے۔ جس سے کھانسی اور زکام میں بہت نفع ہوتا ہے لیکن اس مقصد کے لئے ترشی نہ شامل کریں۔

شہتوت سفید

شناخت

ایک بڑے درخت کا پھل ہے جو تین چار انچ لمبا ہوتا ہے رنگ سفید مزہ شیریں ہوتا ہے کرتوت یا کھٹوت کے درخت پر قلم لگا کر اسے اُگاتے ہیں درخت دس بارہ میٹر تک اونچا ہوتا ہے اس کا تنا سیدھا گول ہوتا ہے جس کا قطر کبھی کبھی آٹھ سے بارہ فٹ تک ہوجاتا ہے۔ چھال کا رنگ بھورا یا سفید ہوتا ہے۔ سردیوں میں اس کے سارے پتے جھڑ جاتے ہیں اور ماگھ تک نئے نکل آتے ہیں اس کے پھول نر و مادہ ہوتے ہیں جو الگ الگ ڈالیوں پر اُگتے ہیں ماگھ و پھاگن میں پھول آتے ہیں اور جیٹھ بیساکھ میں پھل لگتے ہیں۔

بیدانہ نام کی ایک قسم نہایت اعلیٰ درجہ کی ہوتی ہے اس کے پھل موٹے تازے ہوتے ہیں جن میں رس بھی بہت ہوتا ہے اس درخت پر چڑیوں اور پرندوں کا ہجوم رہتا ہے جو اسے کھا جاتے ہیں۔

مزاج

پہلے درجہ میں گرم و تر ہے۔

فوائد

اس سے صالح اور صاف خون پیدا ہوتا ہے مفرح ہے دماغ کے سدوں کو کھولتا ہے اور خشکی دور کرتا ہے جگر و طحال کے امراض میں مفید ہے جسم کو فربہ کرتا ہے بھوک بڑھاتا ہے باہ میں اضافہ کرتا ہے اس کے استعمال سے اجابت صاف ہوتی ہے تمام حلق کے امراض میں بے حد مفید ہے زبان اور حلق پر مواد گرنے سے روکتا ہے۔ شربت شہتوت گلے کے درد کو دور کرتا ہے اس کے پتوں کا جوشاندہ خناق درد حلق، مسوڑھوں اور دانتوں کے درد کو نافع ہے اس کے درخت کی چھال یا جڑ کی چھال ۳ تولہ لے کر ایک پاؤ پانی میں جوش دے کر پی لینے سے خلط سودا دستوں کے ذریعے خارج ہو جاتے ہیں شربت شہتوت غاریقون کے ساتھ استعمال کرنے سے محرک خلط کو دستوں کی راہ نکال دیتا ہے۔ شہتوت کی چھال اور برگ آڑو پانی میں جوش دے کر پی لینے سے کدو دانوں کا اخراج آسانی سے ہو جاتا ہے۔

شہتوت سیاہ

شناخت

یہ بھی قلم لگا کر تیار کیا جاتا ہے اس کا درخت بھی آٹھ دس میٹر اونچا ہوتا ہے سفید شہتوت سے اس کے پھل کی لمبائی اور موٹائی کچھ زیادہ ہی ہوتی ہے پکنے سے پہلے سرخی مائل سیاہ ہوتا ہے پکنے کے بعد بالکل سیاہ ہو جاتا ہے کچا ترش ہوتا ہے لیکن پکنے پر نہایت شیریں و رس دار ہو جاتا ہے بڑا اور شاداب پھل بہتر سمجھا جاتا ہے۔

مزاج

دوسرے درجہ میں سرد و تر ہے۔

فوائد

سردی کے باعث قابض ہے۔ کچے میں یہ خصوصیت اور زیادہ ہوتی ہے بکسا

شہتوت اور بھی قابض ہے مسکن صفرا ہے پیاس دور کرتا ہے خون کے جوش و ہیجان کو دور کرتا ہے ورم حلق حار میں بے حد مفید ہے اسے تحلیل کرتا ہے اور حلق کی طرف نزلہ گرنے سے روکتا ہے منہ کے بدبودار زخم چھالے اور قلاع میں اگر اس کے پتوں کے جوشاندے سے غرغرہ کیا جائے تو نافع ہے۔ شربت توت نزلہ حارہ میں مفید ہے لیکن قوت باہ کو کمزور کرتا ہے منی کو خشک کرتا ہے اس کے ساتھ درد سینہ اور خناق میں بھی نفع بخش ہے۔ اس کا استعمال کھانے سے پہلے کرنا اور بھی مفید ہوتا ہے ایسا کرنے سے معدہ میں کم دیر ٹھہرتا ہے اور آنتوں میں قیام کرتا ہے۔ یہ شہتوت سفید کی طرح صفراوی معدے کو مضر نہیں ہے گرم مزاج والے ترش شہتوت بغیر اصلاح کے کھا سکتے ہیں اس کے پتے سات حصہ، انجیر سیاہ ایک حصہ انگور کے پتے ایک حصہ لے کر ایک برتن میں برسات کا پانی لے کر اس میں ڈال دیں اور کڑا اگا کر جوش دیں جب چھٹا حصہ باقی رہ جائے تو اس سے بال دھوئیں خضاب کی طرح کام کرتا ہے اور بالوں کو سیاہ کرتا ہے۔

ابن زہر کا کہنا ہے کہ

"شہتوت کے درخت کی جڑ اور عقرقرحا باریک پیس کر دانتوں پر ملیں تو ٹوٹ کر گر جاتا ہے۔"

ویدوں کے مطابق شہتوت بھاری اور دیر ہضم ہے اس کا رس حلق کے چھالے دور کرتا ہے بخاروں میں گھبراہٹ و بے چینی کو دور کرتا ہے برگ شہتوت کا جوشاندہ بنا کر غرغرہ کرنے سے حلق کے چھالے دور ہو جاتے ہیں شربت شہتوت اور سفوف پیپل ملا کر ملانے سے ہاضمہ قوی ہوتا ہے خفقان صفراوی کے لئے اس کے شربت میں برہمی بوٹی ملا کر پلانے سے فائدہ ہوتا ہے اس کی چھال کا جوشاندہ پلانے سے کرم شکم ہلاک ہو جاتے ہیں۔

اس کے پتے چبانے سے قلاع کو فائدہ ہوتا ہے اس کے رس میں شورہ قلمی پیس کر ناف کے مقام پر ضماد کرنے سے حبس بول کی شکایت دور ہو جاتی ہے شربت شہتوت کنٹھ مالا اور زبان کی سوجن کو دور کرتا ہے خشک شہتوت کے سفوف سے روٹی تیار کر کے کھلانے سے بدن موٹا ہوتا ہے گائے کو ایک کلو پتے صبح اور شام کھلانے سے اس کا دودھ چوتھائی حصہ بڑھ جاتا ہے۔ شربت شہتوت بنانے کے لئے رس میں برابر کا بورا ڈال کر چاشنی بنا لیتے ہیں۔

شہد

شناخت

شیخ کے مطابق شہد ایک قسم کی شبنم خفی ہے جو پھولوں و دوسرے نباتات پر گرتی ہے اس کو ایک قسم کی نیش دار مکھی چوس کر اپنے چھتے میں کھانے کے واسطے جمع کرتی ہے یہ زمین کے بخارات میں جو اوپر کی طرف اٹھ کر ماحول میں منجمد پا کر پانی بن جاتے ہیں اور رات کو گاڑھے ہو کر شہد کی شکل میں گرتے ہیں جو پھولوں درخت کے پتوں وغیرہ پر جم جاتے ہیں جو نظر سے دکھائی دیتے ہیں انہیں انسان جمع کر لیتا ہے جیسے ترنجبین اور شیرخشت اور جو نظر سے مخفی ہوتے ہیں انہیں مکھی چوس لیتی ہے اسی لئے مختلف چیزوں سے حاصل ہونے والا شہد مختلف ہوتا ہے اس میں مہال کی مکھی کو بھی دخل حاصل ہے مکھی کے چوسنے کی وجہ سے اس میں گرمی، جلا اور رنج زیادہ ہو جاتا ہے مہال کی مکھی بعض اوقات سمی پھولوں سے بھی شہد چوستی ہے اس لئے اس قسم کا شہد تیز اور چرپرا ہوتا ہے۔

ویدوں میں بھی لکھا ہے کہ

"کسی ملک کے شہد میں زہر ہوتا ہے جس کا سبب یہ ہے کہ جہاں زہریلے درخت ہوتے ہیں ان کے پھولوں سے جو شہد مہال کی مکھیاں جمع کرتی ہیں اس میں اکثر زہر ہوتا ہے۔"

جو شہد چھتے سے ٹپک کر نکلتا ہے وہ بہتر ہوتا ہے اور جو نچوڑنے سے حاصل ہوتا ہے اس میں موم وغیرہ ملا رہنے سے اچھا نہیں ہوتا بہترین شہد کی پہچان یہ ہے کہ وہ سرخ، شفاف، گاڑھا اور خوش مزہ اور نہایت میٹھا ہوتا ہے اس میں موم قطعی نہیں ہوتا اور دو انگلیوں کے درمیان اٹھانے سے تار بندھ جاتا ہے یہ دوا مستعمل ہے۔

دوسرا نمبر سفید رنگ کے شہد کا ہے یہ کھانے کے لیے بہتر سمجھا جاتا ہے۔ ربیع کے موسم میں حاصل کیا گیا شہد صیفی موسم والے سے اچھا ہوتا ہے جاڑوں میں حاصل کیا ہوا سبز د

سیاہ اور پرانا ایک سال سے زائد کا اور تیز و تلخ اور ترش اور اکلاتا ہوا بکسا بدبودار اور بہت رقیق اور بے حد خشک شہد بھی استعمال کے لئے ٹھیک نہیں۔ ایک حصہ شہد میں دو حصہ پانی ملا کر اتنا پکائیں کہ ایک حصہ جل جائے اور اس درمیان جھاگ بھی دور کرتے جائیں تو وہ ماء العسل کہلاتا ہے۔ پانی کے بدلے مناسب عرقیات کا استعمال بھی کیا جاتا ہے۔ یہ ماء العسل سادہ کہلاتا ہے اگر اس میں مناسب دوائیں بھی شامل کر لی جائیں تو یہ مرکب کہلاتا ہے۔ پرانا اور خراب شہد مضر صحت ہے اور جنون وسوداوی مرض پیدا کرتا ہے کوئی چیز شہد میں رکھنے سے خراب نہیں ہوتی۔

اگر کوئی مردہ جسم شہد میں ڈبو کر رکھ دیا جائے تو کبھی خراب نہ ہو۔ ترمیوے بھی اگر شہد میں رکھ دیے جائیں تو چھ ماہ تک خراب نہیں ہوتے اور گوشت تین مہینہ تک خراب نہیں ہو پاتا۔

ویدوں نے اس کا مزہ بکسا اور شیریں بتایا ہے اور اس کی چار قسمیں بتائی ہیں:

۱۔ تیل کا رنگ کا یعنی سنہری جو مزاجاً سرد و خشک ہے۔

۲۔ روغن زرد جیسے رنگ کا یہ گرم خشک و سبک ہے۔

۳۔ سفید وصاف و شفاف اس کو بھرامر کہتے ہیں۔

۴۔ سیاہ ہوتا ہے اسے لوہے کے رنگ پر ماچھک نام دیا گیا ہے۔

مزاج

تازہ شہد دوسرے درجہ میں گرم اور پہلے میں خشک ہوتا ہے تھوڑا پرانا دوسرے درجہ میں گرم وخشک ہے بہت پرانا تیسرے درجہ میں گرم دوسرے میں خشک ہے اور رقیق شہد گرمی اور جلا میں کم ہے لیکن خام میں گرمی تیزی اور جلا بھی زیادہ ہوتے ہیں ماء العسل یعنی جھاگ اتارنے کے بعد گرمی و تیزی کم ہو جاتی ہے لیکن غذائیت کے لحاظ سے یہ بہتر ہے۔

فوائد

لیسدار بلغم کا اخراج باآسانی کرتا ہے جسم کی ردی رطوبت کو دور کرتا ہے مفتح سدہ ہے۔ استسقا، یرقان، طحال، دادہ وکلف اور عسر البول کو نافع ہے بلغمی امراض مثلاً فالج، لقوہ، استرخا امراض

صدر ورید کو نافع ہے۔ حذر، سموم بارد اور تناسلی امراض میں بھی فائدہ کرتا ہے اور خصوصیت سے پیاس کو بجھاتا ہے ہے لیکن کثرت استعمال یا گرم مزاج والوں کو پیاس لگاتا ہے۔ مدر بول وحیض ہے گردے و مثانہ کی پتھری کو توڑتا ہے معدہ بصارت و باہ کو قوت بخشتا ہے۔

دماغی فضلہ کو خارج کرتا ہے بھوک بڑھاتا ہے ریاح کو خارج کرتا ہے دانتوں کو صاف کرتا مضبوط بناتا ہے اس سے قے کرانے سے معدہ کا تنقیہ ہو جاتا ہے ورم حلق کو دور کرنے کے لئے ماء العسل سے غرغرہ کراتے ہیں شہد میں سرکہ شامل کر کے کلی کرانے سے مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں اور ان کا گوشت جمتا ہے دانتوں کا میل کچیل اپنی قوت جلا کے سبب دور کر کے انہیں مضبوط کرتا ہے نمک لاہوری اور پیاز کے رس کے ساتھ استعمال کرانے سے دمہ، بیاض، آنکھوں کی کھجلی اور موتیا بند کو فائدہ دیتا ہے شہد میں پانی ملا کر استعمال کرنے سے سینہ کے مواد، تھوک و بلغم کا تنقیہ کرتا ہے کھانسی کو دور کرتا ہے شہد انزروت اور نمک لاہوری ملا کر کان میں ٹپکانے سے وجع الاذن، ثقل سماعت اور کان سے بہنے والی پیپ وغیرہ کو فائدہ کرتا ہے کسی بیرونی سبب سے اونچا سنائی دے تو شہد میں تھوڑا سا شورہ قلمی اور پانی شامل کر کے ڈالنے سے بہت نفع حاصل ہوتا ہے۔ اکثر امراض رحم میں شہد کے حمول سے فائدہ ہوتا ہے۔

شہد مدر بول وحیض کا کام کرتا ہے اس کے استعمال سے دودھ بھی جاری ہو جاتا ہے جگر کو قوت دیتا ہے گیہوں کا آٹا شہد میں گوندھ کر ورموں پر لگانے سے انہیں تحلیل کرتا ہے پھوڑے پھنسیوں کو دور کرتا ہے انہیں تحلیل کرتا ہے۔ مواد سے پاک کرتا ہے سرکہ اور نمک کے ساتھ استعمال کرنے سے چھائیں اور دوسرے داغوں کو صاف کرتا ہے بلغم شور سے پیدا ہونے والے زخموں پر اگر روغن گل میں ملا کر لگائیں تو انہیں مفید ہے شہد ہمراہ آب زیرہ استعمال کرنے سے زہروں اور پاگل کتے کے کاٹ میں فائدہ کرتا ہے اس سے قے کرانے سے افیون سے پیدا ہونے والی تکالیف دور ہو جاتی ہے۔

شہد کی ایک خصوصیت یہ بیان کی جاتی ہے کہ عورت پانی میں ملا کر نہار منہ پی لے اور پیٹ میں مروڑ پیدا ہو تو حاملہ تصور کرتے ہیں ورنہ نہیں استسقا میں پونے دو تولہ شہد سات تولہ پانی میں گھول کر عرصہ تک استعمال کرنے سے پیٹ اپنی اصلی ہیئت پر واپس آ جاتا ہے سفید پیاز کا پانی

شہد میں ملا کر استعمال کرنے سے تولید منی بڑھ جاتی ہے بورہ ارمنی اور ہینگ پیس کر شہد میں ملا کر اگر عضو تناسل اور پیٹ کی کھال اور پاؤں کے تلوؤں کو ملا جائے تو خواہش جماع میں اضافہ ہوتا ہے شہد کو کندر کے ساتھ استعمال کرنے سے بے حد فائدے حاصل ہوتے ہیں اس سے سینہ اور پھیپھڑوں سے مواد کا اخراج ہو جاتا ہے یرقان کو فائدہ ہوتا ہے ورم طحال کم ہوتا ہے۔

گردے ومثانہ کی پتھری خارج ہو جاتی ہے رکا ہوا پیشاب جاری ہو جاتا ہے ریاح تحلیل ہو جاتے ہیں ایلاؤس میں بھی آرام ملتا ہے عمر والے اور سرد مزاج لوگوں کو خوب فائدہ کرتا ہے ان میں حرارت اور قوت باہ بڑھاتا ہے گرم مزاج والوں کے لئے مناسب نہیں۔ شہد میں لہسن پیس کر چاٹنے سے بچھو کا زہر اتر جاتا ہے شہد بالوں پر لگانے سے جوئیں اور لیکھیں مر جاتی ہیں۔ سفوف قسط شامل کر کے لگانے سے چہرہ کی جھائیں دور ہوتی ہے کسی چوٹ کے سبب نیل پڑ گیا ہو تو نمک شامل کر کے لگانے سے جاتا رہتا ہے اس کا استعمال جسمانی حرارت غریزی کو بنائے رکھتا ہے۔

رطوبات فضلیہ کو سڑنے سے بچاتا ہے شہد کے ساتھ دوائیں استعمال کرنے سے جلدی نفوذ کر جاتی ہیں اپنی حرارت سے بدن کو رطوبات کو جسم کے باہر کی طرف کھینچ لاتا ہے اسی وجہ سے عرق النسا میں اس کے استعمال سے فائدہ ہوتا ہے آب بارتنگ اور شہد ملا کر حقنہ کرنے سے آنتوں کے زخم صاف ہو جاتے ہیں اور جلدی مندمل ہوتے ہیں آنتوں کا ورم دور ہوتا ہے صفراوی مزاج والوں کو سرکہ کے ساتھ استعمال کرانا مفید رہتا ہے جوش کیا ہوا شہد بلغمی مزاج والوں میں قبض پیدا کرتا ہے کیونکہ ان کے بدن کو غذائیت زیادہ پہنچاتا ہے صعتر کبر اور کریل کا شہد گرم مزاج والوں کو نقصان پہنچاتا ہے حاشا کا شہد سرد اور تر مزاج والوں کے لئے مفید ہے ٹھنڈے اور بلغمی مرضوں میں نفع پہنچاتا ہے۔

شہد کا پانی

اسے ماء العسل بھی کہتے ہیں مزاج میں گرم وتر ہے جلا پیدا کرتا ہے ملین ہے لیسدار اخلاط کا اخراج کرتا ہے سدوں کو کھولتا ہے غلیظ بلغم میں نضج پیدا کر کے اخراج کے قابل بناتا ہے سرد اعضا مثلاً پٹھوں، دماغ اور امراض سر میں بے حد مفید ہے وجع المفاصل، گٹھیا وغیرہ میں نافع

ہے نفخ شکم کو دور کرتا ہے۔ قے کو روکتا ہے کھانسی دور کرتا ہے۔

پھیپھڑوں کے ورم میں نافع ہے سرد معدہ کے موافق ہے جسم کو فربہ کرتا ہے بھوک بڑھاتا ہے مدر بول وحیض ہے قولنج میں اس کے استعمال سے بے حد فائدہ ہوتا ہے لیکن شرط یہ ہے کہ خوب پکا کر جھاگ اتار لیے جائیں تاکہ پیٹ میں نفخ نہ پیدا کر سکے۔ سمی ادویہ کی مضرت کو دور کرتا ہے اگر عورت کے ساتھ زیادہ صحبت کرنے سے ضعف لاحق ہو جائے تو اس کے استعمال سے ضعف دور ہو جاتا ہے۔

شہد خشک

شناخت

اسے انگبین خشک اور شکنج بین بھی کہتے ہیں یہ نہایت خشک شہد ہے جس میں بو تیز رنگ سبز و زرد و سفید اور سیاہ و سرخ ہو سکتا ہے ایران کے پہاڑی علاقوں میں بہت ہوتا ہے طبرستان میں اسپ دندان کے نام سے مشہور ہے۔

مزاج

دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہے کچھ لوگ چوتھے درجہ میں گرم خشک مانتے ہیں۔

فوائد

جالی ہے مادے کو کاٹتا ہے اور تنقیہ کرتا ہے ورموں کو تحلیل کرتا ہے سرخ شہد سب سے قوی ہے سبز نہایت حاد ہے سیاہ کے افعال بھلاواں کی رطوبت جیسے ہیں اس لئے اس کا استعمال متروک ہے یہ اچھے اخلاط کو بھی جلا دیتا ہے۔

شیر ماہی

شناخت

یہ ایک قسم کی مچھلی ہے جسے باگھ مچھلی کے نام سے بھی موسوم کرتے ہیں یہ نہایت بڑی

موٹی اور چکنی ہوتی ہے کھانے میں لذیذ ہوتی ہے بحراسود اور دریائے شام میں کثرت سے ملتی ہے اس کا شکار سمندر میں جال ڈال کر کرتے ہیں اور نمک لگا کر سکھا لیتے ہیں شام کے لوگ چرپری چیزوں کی جگہ اس کا استعمال کرتے ہیں۔

مزاج

گرم وخشک ہے۔

فوائد

سانپ کے کاٹے میں اس کے کھلانے سے فائدہ ہوتا ہے پہلے مچھلی خوب پیٹ بھر کے کھلا دیتے ہیں پھر شراب پلا کر قے کراتے ہیں اس طرح قے کرانے سے بلغم اور معدہ کی زائد رطوبت کا اخراج بھی ہو جاتا ہے پاگل کتے کے کاٹے میں مقام ماؤف پر لگانے سے آرام ملتا ہے۔

شیرہ

شناخت

یہ گنے کے رس سے تیار کیا جاتا ہے رس کو آگ پر پکاتے ہیں جب یہ گاڑھا دانہ دار ہو جاتا ہے تو اسے راب کہتے ہیں اس کو کپڑے میں باندھ کر کسی بھاری وزن دار چیز سے دبا دیتے ہیں جو بیدانہ قوام اس سے ٹپکتا ہے اسی کو شیرہ کہتے ہیں شیرہ سے شراب تیار کی جاتی ہے اور حقہ وغیرہ میں استعمال ہونے والا پینے کا تمبا کو تیار کرنے میں اس سے مدد لی جاتی ہے۔

مزاج

دوسرے درجہ میں گرم وتر ہے۔

فوائد

غذا کو جلد ہضم کرتا ہے پیٹ کے نفخ اور قبض کو رفع کرتا ہے باہ کو قوت دیتا ہے سینہ

کے درد اور بلغم کو چھانٹتا ہے اس کے استعمال سے صفرا کی زیادتی ہوتی ہے لیکن یہ ورموں کو تحلیل کرتا ہے۔

﴿طوطا﴾

شناخت

مشہور پرندہ ہے جو عموماً ہرے رنگ کا ہوتا ہے اس کے علاوہ اس کی بہت سی اقسام ہیں جو اپنے رنگ، قد و شکل کے اعتبار سے مختلف ہوتی ہیں یہ بہت سمجھدار پرندہ ہے جلدی باتیں کرنا سیکھ جاتا ہے حالانکہ مینا بھی باتیں کرتی ہے لیکن اس قدر صاف اور جلدی نہیں سیکھ پاتی اس کے سامنے جو حیوان بولے اس کی نقل کرتا ہے سرخ و سفید قسم کے مقابلے میں ہرے طوطے زیادہ سمجھدار اور عقلمند ہوتے ہیں ان کی آواز صاف کرنے کے لئے لوگ انہیں لونگ، کالی مرچ، کلونجی اور بھنگرہ کھلاتے ہیں۔

مزاج

اس کا گوشت دوسرے درجہ میں گرم اور پہلے میں خشک ہے۔

فوائد

اس کا گوشت کھانے سے بھوک اور ہاضمہ درست ہوتا ہے بدن کی قوت کو بڑھاتا ہے چوٹ وغیرہ کو آرام ملتا ہے چہرے کی چھائیں کھانے اور لگانے سے دور کرتا ہے کھانسی اور بلغمی امراض میں نافع ہے ہضم دیر سے ہوتا ہے لیکن دل و دماغ کو فرحت بخشتا ہے۔ اس کی زبان بچوں کو کھلانے سے ان کی ہکلاہٹ دور ہو جاتی ہے اور خوش کلامی بھی پیدا ہوتی ہے پرانے زخموں کو صاف کر کے جلد مندمل کرتا ہے اس کا دل کھانے سے بھی فرحت ملتی ہے اس کی بیٹ پیس کر لگانے سے چہرہ کی چھائیں دور ہو جاتی ہے جسم کے داغ دھبے بھی دور ہو جاتے ہیں اس کا تازہ خون ٹپکانے سے بچوں کی آنکھ کا جالا بھی کٹ جاتا ہے۔

﴿عناب﴾

شناخت

بیری کی طرح کا ایک درخت ہے اس کے پتے بیری سے کچھ بڑے لمبے ہوتے ہیں ان کی نچلی سطح روئیں دار ہوتی ہے درخت کی چھال لال رنگ کی ہوتی ہے لکڑی بھی سرخ رنگ کی ہوتی ہے عناب اس درخت کا پھل ہے یہ جھڑ بیری سے کچھ بڑا ہوتا ہے پکنے پر سرخ رنگ کا اور ذائقہ دار شیریں ہوتا ہے موٹا اور سرخ ہونے کے ساتھ اگر پرانا بھی ہو تو اور بہتر ہے نیپال اور رنگپور سے آنے والا عناب بہت میٹھا ہوتا ہے اس میں بکساہٹ بالکل نہیں ہوتی۔ بغداد سے آنے والا عناب بھی بڑا اور عمدہ ہوتا ہے اس کی مدت دو سال ہے۔

مزاج

تازہ عناب گرمی و سردی میں معتدل ہے اور تھوڑی سی خشکی اور بعض کے نزدیک تھوڑی سی تری رکھتا ہے۔

فوائد

خلط غلیظ کو نرم اور معتدل القوام بناتا ہے معدے امعا پھیپھڑوں کو نرمی پیدا کرتا ہے پتلے اخلاط کو بذریعہ اسہال خارج کرتا ہے سینہ وحلق کی خراش اور آواز کی بھر بھراہٹ کو دور کرتا ہے مصفی خون ہے اور صالح خون پیدا کرتا ہے کھانسی کو آرام دیتا ہے جگر و سینہ و کمر کے درد کو نافع ہے پیاس دور کرتا ہے سوزش اور خون کی تیزی و گرمی کو تسکین دیتا ہے مثانہ و گردہ کے درد کو مفید ہے امراض مقعد و سوزش معدہ و مثانہ کو نافع ہے منی کو کم کرتا ہے برگ عناب جوش کر کے نبات سفید اضافہ کر کے ہر روز ۱۴ تولہ پینے سے بدن کی کھجلی دور ہو جاتی ہے پانچ روز تک برابر اسے استعمال کرتے ہیں اس کے خشک پتے پیس کر آکلہ اور قروح خبیثہ جہاں بھی ہوں چھڑکنے سے

فائدہ ہوتا ہے اس کے لئے پہلے شہد مل لیں پھر اس پر سفوف چھڑکیں عناب کے درخت کی چھال خوب، پیس کر تنہا یا ہموزن سفیدے کے ساتھ زخموں میں بھرنے سے ان کو صاف کرتی ہے اور مندمل کرتی ہے۔

اس کے تازہ پتے چبانے سے زبان سن ہو جاتی ہے اس لئے کچھ لوگ کڑوی و تیز دواؤں کے پینے سے پہلے انہیں چبا لیتے ہیں۔ گرمی کی وجہ سے آنکھ دکھنے آ جائے تو عناب کا گودا عرق نیلوفر میں پیس کر ضماد کرنے سے آنکھ ٹھیک ہو جاتی ہے اور ورم بھی اُتر جاتا ہے اس کے پینے سے آنتوں کی جلن و سوزش دور ہوتی ہے۔ موٹا اور خام عناب قبض پیدا کرتا ہے اور پکا ہوا مسہل ہے یہ خون کی رطوبات کو دستوں کے ذریعہ خارج کر دیتا ہے گٹھلی سمیت پیسا ہوا عناب ۹ ماشہ برابر استعمال کرنے سے قروح امعا مندمل ہو جاتی ہیں اس کے تخم پیس کر نفوخ کرنے سے اسہال رک جاتے ہیں پتی اچھلنے اور چیچک نکلنے میں عناب، عرق کاسنی اور سکنج بین کے ساتھ دینے سے فائدہ ہوتا ہے صفرا و خون کی حدت دور ہوتی ہے بشرطیکہ کھانسی نہ ہو اگر کھانسی ہو تو عرق کیوڑہ یا عرق نیلوفر کے ساتھ دیں عناب دیر ہضم ہے اور غذائیت اس میں کچھ زیادہ نہیں ہے۔

فالسہ

شناخت

ہندوستان میں بکثرت پیدا ہونے والا ایک درخت ہے اس کے پتے گول عریض اور کھرے اور دندانے دار اور شہتوت کے پتے سے مشابہ ہوتے ہیں ان کی لمبائی ۲ سے ۷ انچ تک اور چوڑائی بھی تقریباً اتنی ہی ہوتی ہے پتے کے چاروں طرف کنارے سرخ لکیروں سے گھرے رہتے ہیں اور پھول زرد سرخی مائل ہوتے ہیں اور تین یا پانچ پھول ایک گچھے میں لگتے ہیں اس کے پتے اور پھول پھاگن میں نکلتے ہیں اور جیٹھ بیساکھ میں پھل پکتے ہیں فالسہ فلکو سے بڑا اور چھوٹے جھڑ بیری کے برابر ہوتا ہے اس کی دو قسمیں صحرائی اور بستانی ہیں اس میں کوئی سیدھا تنا نہیں ہوتا بلکہ ہر سال زمین سے ایک میٹر اونچی نئی شاخیں پھوٹتی ہیں اور انگلی کے برابر

موٹی ہوتی ہیں ڈالیوں پر پتے اور پتوں کی جڑوں میں فالسوں کے گچھے لگتے ہیں جو پک کر نہایت شیریں ہو جاتے ہیں بستانی فالسہ دو قسم کا ہوتا ہے۔

ایک قسم کا فالسہ ذرا شاداب ورطوبت دار اور ابتدا میں ترش لیکن بعد میں خوش ذائقہ ہو جاتا ہے اس کو شربتی فالسہ کہتے ہیں دوسری قسم کے فالسہ میں رس کم ہوتا ہے یہ ابتدا میں خوش اور بعد میں بے حد میٹھا ہو جاتا ہے اس کا نام شکری فالسہ ہے اس فالسے کا درخت کچھ لمبا ہوتا ہے اور ابتدائی تنا بھی اس سے موٹا ہوتا ہے۔ ہر قسم کا فالسہ شروع میں ہرا اور بکسا ہوتا ہے جب گدراتا ہے تو سرخ ہو جاتا ہے اور پھر پک کر سیاہی مائل ہو جاتا ہے اس کے اندر گٹھلی ہوتی ہے۔

مزاج

سرد دوسرے درجہ میں اور تر پہلے درجہ میں۔

فوائد

مقوی معدہ وجگر ہے دل کو فرحت دیتا ہے صفرا کا اخراج کرتا ہے دستوں ہچکی تے کو دور کرتا ہے پیاس بجھاتا ہے لو لگنے میں مفید ہے سینے اور پیشاب کی سوزش کو زائل کرتا ہے اعضا کی جلن رفع کرتا ہے۔ حمی دق میں بھی نافع ہے اس کے رس سے غرغرہ کرنے پر خفاق اور ورم حلق کو آرام ملتا ہے خون وصفرا کی حدت کو زائل کرتا ہے تیز بخاروں میں مسکن ہے قند اور گلاب کے ساتھ استعمال کرنے سے خفقان کو تسکین ملتی ہے دل کو قوت دیتا گرمی اور حرارت کو دور کرتا ہے۔ شربتی فالسہ کا رب کھانے کے ساتھ استعمال کرنے سے دل ومعدہ کو قوی کرتا ہے۔

اس کے جڑ کی چھال حبس بول، بول الدم اور سوزش بول کو فائدہ کرتی ہے فالسہ شکری کے پیڑ کی اندرونی چھال جسے گابھا اور انتر چھال کہتے ہیں ۵ تولہ لے کر نیم کوب کر کے پانی میں بھگو کر صبح کو مل چھان کر نبات سفید شامل کر کے پینے سے ذیابطیس چاہے کتنا ہی پرانا ہو چند روز میں دور کر دیتا ہے۔ اس کے جڑ کی چھال ۴ ماشہ کچل کر رات میں تازہ پانی میں بھگو دیں صبح اس کا زلال استعمال کریں سوزاک اور پیشاب کی جلن کو دور کرتا ہے تخم فالسہ قابض ہے اور سدہ پیدا کرتا ہے۔

ویدوں کا کہنا ہے کہ

"کھٹے اور کسیلے فالسے زود ہضم ہیں جب کہ میٹھے فالسے صفرا بڑھاتے ہیں اجوائن کے ساتھ فالسے کا گرم رس استعمال کرانے سے پیٹ کا ریاحی درد مٹتا ہے پھوڑے پھنسیوں پر باندھنے سے وہ جلد پکتے ہیں۔"

دواؤں کی تیزی اور چرپراہٹ ختم کرنے کے لئے اس کی چھال کا خیاندہ مستعمل ہے اس کی جڑ کی چھال کا جوشاندہ نقرس اور گٹھیا کو نافع ہے۔ ۴ ماشہ جڑ نیم کوب کرکے ایک پاؤ پانی میں رات کو بھگو رکھیں صبح سات دن تک استعمال کرانے سے سوزاک ٹھیک ہو جاتا ہے اس کی جڑ پانی میں پیس کر ناف نلوں اور فرج پر لیپ کرنے سے آنول اور بچہ آسانی سے پیدا ہو جاتے ہیں۔ سیاہ و شیریں فالسے کے رس میں عرق گلاب اور دوگنی شکر ملا کر شربت بادی کی قے خون کی خرابی اور پیٹ کی شکایات دور ہوتی ہیں پکے ہوئے فالسے بھوک بڑھاتے ہیں اور مقوی ہیں۔

فالودہ

شناخت

قدیم یونانی طب میں نشاستہ کے حلوے کو ہی فالودہ یا فالوذج کہتے ہیں جس کا استعمال روغن بادام یا روغن پستہ کے ساتھ کیا جاتا تھا لیکن موجودہ دور میں چاولوں کی گاڑھی پیچ یعنی لعاب کو جما کر بناتے ہیں اور شربت گلاب اور عرق کیوڑہ اور برف شامل کرکے استعمال کرتے ہیں کچھ لوگ اس میں رنگ شامل کرکے خوش نظر بناتے ہیں کچھ لوگ چاولوں کی گاڑھی پیچ کو جما کر پتلے پتلے ٹکڑے کاٹ لیتے ہیں جب کہ بعض لوگ اس کی بوندیں چھلنی میں چھان کر سرد پانی میں ٹپکاتے ہیں جس سے وہ جم جاتے ہیں۔

مزاج

پرانے طریقہ کے مطابق جو تیار کیا جاتا تھا وہ گرم و خشک ہے لیکن چاولوں سے تیار ہونے والا سرد و تر ہے۔

فوائد

اس میں غذائیت کافی ہوتی ہے لطیف غذا بخاروں میں حرارت کو کم کرتا ہے مسکن ہے سینے کی جلن اور پیاس کو دور کرتا ہے پھیپھڑے اور سینہ کے دوسرے امراض میں بھی مفید ہے دستوں کو بند کرتا ہے تخم ریحان یا تخم شربتی کے ساتھ استعمال کرنے سے معدہ کو زیادہ قوت دیتا ہے چاولوں کا فالودہ مسکن عطش ہے اس سے ورم اور خشکی حدت دور ہوتی ہے کمزور مریضوں کے لئے ایک اچھی غذا بھی ہے۔ جلد ہضم ہو جاتا ہے اور معدہ کی گرمی کو دور کرتا ہے۔

﴿فرنی﴾

شناخت

ایک مشہور غذا ہے جسے چاول کے آٹے دودھ اور شکر سے تیار کیا جاتا ہے اس کا طریقہ یہ ہے کہ چاول کے آٹے کا پانی میں شیرہ نکال کر دودھ کے ساتھ پکاتے ہیں خوب پکنے اور گاڑھا ہونے پر اس میں شکر شامل کر دیتے ہیں جوش آنے کے بعد نیچے اتار کر برتنوں میں جما لیتے ہیں اور اتارنے کے بعد عرق کیوڑہ ہیل خورد چھل کر اس میں شامل کر دیتے ہیں۔

مزاج

گرم وتر ہے۔

فوائد

بدن کو موٹا کرتی ہے خون صالح پیدا کرتی ہے مولد منی ہے اور باہ کو بڑھاتی ہے سوداوی امراض میں خصوصیت سے مفید ہے سوداوی مادہ کو معدے پر گرنے سے روکتی ہے قے کو دور کرتی ہے مالیخولیا جنون اور دردسر کو نافع ہے وسوسہ اور بد تخیلات کو رفع کرتی ہے بدن میں تر و تازگی پیدا کرتی ہے جسم کی رنگت اور رونق بڑھاتی ہے عقل اور ذہن کو قوت دیتی ہے۔

فندق

شناخت

ٹھنڈے اور پہاڑی مقامات پر پیدا ہونے والا ایک درخت ہے جنگل اور باغات میں بھی ہوتا ہے لیکن بہت کمی سے اس کا پھل گول اور تین پھل والا ہوتا ہے۔ تازے پھل کا گودا سفید اور پرانا ہونے پر زردی مائل ہو جاتا ہے اس میں چکناہٹ زیادہ بادام کی گری کی طرح دو پارہ ہے اس کے اوپر دو چھلکے چڑھے رہتے ہیں مغز کے اوپر کا چھلکا تیرگی مائل ہوتا ہے اور سب سے اوپری چھلکا سخت اور حبشی جوزی رنگ کا ہوتا ہے پکنے کے بعد اس کا مغز استعمال میں لاتے ہیں یہ میٹھا اور کچھ بکسا ہوتا ہے اسے بادام کشمیری و بادام سہ گوشہ و بادام کوہی کے نام سے بھی موسوم کرتے ہیں اس میں چکنائی اخروٹ سے کم ہوتی ہے۔ بڑا مغز بہتر سمجھا جاتا ہے۔

مزاج

پہلے درجہ میں گرم وخشک ہے درخت کے تمام اجزا بکسے ہیں زبان پر کھچاوٹ پیدا کرتے ہیں اور ان سب میں خشکی ہے۔

فوائد

فندق کا مغز صفرا پیدا کرتا ہے قابض ہے پیٹ میں نفخ اور ریاح پیدا کرتا ہے۔ بقراط کے مطابق اس کے استعمال سے دماغ کو طاقت ملتی ہے اور بھیجا بڑھتا ہے دماغ کے لئے اچھی غذا ہے باہ کو بڑھاتا ہے اگر اس کو چھلکے سمیت جلا کر بکری یا ریچھ کی چربی میں ملا کر بالخورے کے مقام پر بار بار لگائیں تو بال اگ آتے ہیں شہد کے ساتھ استعمال کرنے سے کھانسی کو راحت ملتی ہے ہزال گردہ کو زائل کرتا ہے نزلہ بارد کو نافع ہے سوزاک میں مفید ہے انجیر اور سداب کے ساتھ استعمال کرانے سے زہروں کی سمیت دور کرتا ہے بچھو کے زہر کو مارتا ہے اس کو گھر میں رکھنے سے بچھو داخل نہیں ہو پاتے اور پاس رکھنے سے بچھو کاٹتا نہیں ہے۔ کالی مرچ یا انیسون

کے ساتھ استعمال کرنے سے نزلہ کو دور کرتا ہے پھیپھڑے اور سینے سے بلغم چھانٹتا ہے خفقان اور گردے کے دبلے پن کو دور کرتا ہے۔

زیتون کے تیل میں ملا کر شیر خوار بچوں کے تالو پر لگانے سے آنکھ کا کنجا پن جاتا رہتا ہے پتلی سیاہ ہو جاتی ہے اس کو چاب کر آنکھ میں ڈالنے سے طرفہ مٹ جاتا ہے اس کا چھلکا جلا کر آنکھ میں بطور سرمہ استعمال کرنے سے قوت بینائی بڑھتی ہے شہد کے ساتھ استعمال کرنے سے پرانی کھانسی میں افاقہ ہوتا ہے معدے کے لئے بھاری اور مضر ہے زیادہ مقدار میں کھانے سے قے آتی ہے اخروٹ کے مقابلہ دیر ہضم ہے لیکن غذائیت اس سے زیادہ ہے اگر اس کا چھلکا اُتار کر کھالیا جائے تو جلد ہضم ہوتا ہے اور معا صائم کو بے حد نفع پہنچاتا ہے اس کو قوی کرتا ہے اور ضرر سے بچاتا ہے لیکن نفخ پیدا کرتا ہے اس لئے مقشر کر کے اور بھون کر کھانے سے یہ عارضہ مٹ جاتا ہے۔

قاز

شناخت

بطخ کی قسم کا ایک پرندہ ہے کچھ لوگ اسے مرغابی کی قسم سے مانتے ہیں اور اسے غاز بھی کہتے ہیں کچھ کتابوں میں اور کچھ جگہ وزّ مذکور ہے یہ بطخ سے بڑا ہوتا ہے۔

مزاج

اس کا گوشت گرم وتر ہے۔

فوائد

اس کا گوشت خون پیدا کرتا ہے بطخ کے گوشت سے زیادہ غلیظ ہے لیکن مرغی کے گوشت سے بہتر نہیں اس کی چربی صلب ورموں پر لگانے سے انہیں ڈھیلا کرتی ہے اور تحلیل کرتی ہے روغن قوی محلل ہے اور بدن کے سدوں کو کھولتا ہے نفخ شکم اور مروڑ کو دور کرتا ہے اور

وجع المفاصل میں اس کا روغن ملنے سے آرام ملتا ہے اور استسقا کو دور کرتا ہے ٹھنڈے مزاج والوں اور بوڑھوں کو اس کا گوشت بہت نافع ہے خاص کر سردیوں میں ٹھنڈک سے دور رکھتا ہے لیکن گرم مزاج والوں کو اور گرم موسم میں ٹھیک نہیں۔

قند سیاہ

شناخت

شکر سفید کو پانی میں گھول کر اتنا پکاتے اور صاف کرتے ہیں کہ اس میں میل نکل نہیں رہتا۔ قوام گاڑھا ہونے پر صنوبری مخروطی شکل کے قالبوں میں جن کی پتلی جانب سوراخ ہوتا ہے ڈال کر رکھ دیتے ہیں ان سوراخوں سے رطوبت اور میل وغیرہ باہر کی طرف نکل جاتا ہے اور یہ خشک ہو جاتی ہے قند کھانڈ کو کہتے ہیں۔

مزاج

شکر سے زیادہ غلیظ اور زیادہ گرم ہے۔

فوائد

سینے کے امراض مثلاً کھانسی، ضیق النفس اور سینہ کے درد میں مفید ہے قبض کو دور کرتی ہے آنتوں کی سردی دور کرتی ہے بدن میں حرارت پیدا کرتی ہے اور جسم کو قوت دیتی ہے۔ ہضم کو بڑھاتی ہے۔

قہوہ

شناخت

ہندوستان اور دوسرے بیرونی ممالک میں قہوہ کے درخت بطور کاشت اگائے جاتے ہیں جو اکثر پہاڑی علاقوں میں اور سرد مقامات پر بہتر پھلتے ہیں ان کے پھل جو سخت اور

گول ارنڈ کے بیج سے مشابہت رکھتے ہیں مستعمل ہیں اس کا پوست نازک ہوتا ہے اس میں دو دانے ہوتے ہیں جن کی شکل گیہوں کے دانے جیسی ہوتی ہے لیکن گیہوں کے دانے سے بڑا ہوتا ہے قہوہ کا دانا کھجور کی چھوٹی سی گٹھلی کے مانند ہوتا ہے اور اس میں ایک نازک سا پردہ ہوتا ہے جو مزے میں کچھ کڑوا ہوتا ہے تازہ سخت اور سبز رنگ کا پھل اچھا ہوتا ہے اس کی پہچان یہ ہے کہ پانی میں ڈالنے سے پانی میں ڈوب جاتا ہے۔ کچھ مقامات پر سفید اور سیاہ رنگ کا بھی ہوتا ہے لیکن سیاہ قسم خراب اور بے حد کڑوی ہے قہوہ کے اوپر کا چھلکا تازہ میٹھا ہوتا ہے ہلکی سی بکساہٹ بھی اس میں ہوتی ہے سوکھنے پر مٹھاس غائب ہوتی جاتی ہے یمن میں یہ پوست ہی مستعمل ہے۔ اس کی گٹھلیاں بھی بکسی ہوتی ہیں کچھ لوگ کچا استعمال کرتے ہیں اور کچھ بھون کر کچھ لوگ اسے چھل کر بعض مسلم پیتے ہیں قہوہ تیار کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ

پانی میں پکا کر سرخ رنگ کا عرق حاصل ہو جائے تو اس میں دودھ اور شکر ملا کر چائے کی طرح پیتے ہیں اس کا استعمال چائے کے مقابلہ کم ہوتا ہے اگر اسے دودھ کے ساتھ استعمال نہ کریں تو اچھا ہے کیونکہ اس سے سفید داغ پیدا ہو جانے کا خطرہ ہے۔ اس کا استعمال چائے کی طرح موسم سرما میں بہتر ہے لیکن گرمی میں استعمال کرنے سے یہ اپنی تحریک کے باعث پسینہ لا کر بخاروں کو اتارتا ہے قہوہ سے کیفین نام کا ایک جوہر حاصل ہوتا ہے جو محرک ہے۔

مزاج

تازہ قہوہ اور خاص کر اس کا چھلکا گرم اور خشک ہے اور پرانا یا بھنا ہوا سرد و خشک ہے۔ جتنا پرانا ہوتا جاتا ہے یا جتنا زیادہ بھونا جاتا ہے اس میں سردی و خشکی بڑھتی جاتی ہے۔

فوائد

قہوہ جسم کی کسلمندی سفر کی تھکان اور محنت و مشقت کے بعد پینے سے راحت پہنچاتا ہے فرحت اور شگفتگی لاتا ہے معدہ کو قوت دیتا ہے مفتح سدہ ہے بدن کے دردوں کو رفع کرتا ہے خون کی حدت جوش اور صفرا کی تیزی کو دور کرتا ہے خون کو صاف کرتا ہے غلیظ خلطوں کو رقیق کرتا ہے اور انہیں احتراق سے بچاتا ہے اسی وجہ سے دموی و صفراوی بخاروں اور چیچک وخسرہ

میں آرام پہنچاتا ہے خون کی خرابی سے پتی اچھلنے کو نافع ہے یرقان کو دور کرتا ہے قبض کو رفع کرتا ہے نیم بریاں استعمال کرنے سے اسہال روکتا ہے اور مدر بول کا کام بھی کرتا ہے۔

مالیخولیا احتراق کو مفید ہے دماغ پر بخارات چڑھنے سے روکتا ہے کوڑھ کو نافع ہے اس کو شہد میں پیس کر چٹانے سے ترکھانسی دور ہوتی ہے اور معدے کی رطوبت اور ڈھیلے پن کو نافع ہے اس کے پینے کے بعد سونا اور پیاس کو مارنا کم کھانا صحت کے لئے مفید ہے۔ آدھ پونڈ قہوہ بریاں پیس کر کھولتے ہوئے پانی میں ڈالیں اور اس میں سے ایک ایک پیالہ ہر پندرہ منٹ بعد اسی شخص کو پلائیں جس کی آنت فوطے میں آکر اٹک گئی ہو یہ فتق کے لئے مجرب ہے۔

اس کے کثرت استعمال سے دماغ اور مزاج میں خشکی بڑھ جاتی ہے اور نیند کم آتی ہے لیکن ایسے لوگ جنہیں نیند کم آتی ہے وہ استعمال کریں تو نیند آنے لگتی ہے کیونکہ ان کے مزاج کی بڑھی ہوئی حرارت قہوہ کے استعمال سے تحلیل ہو جاتی ہے غذا کو جلد ہضم کرتا ہے ہاضمہ کی خرابی سے اگر خفقان ہو تو بہت فائدہ کرتا ہے درد سر کو مٹاتا ہے قلب یا جگر کی خرابی سے استسقا وغیرہ پیدا ہو گیا ہو یا بدن میں نفخ ہو تو مدر بول کی حیثیت سے استعمال کراتے ہیں۔

کاجو

شناخت

جنوبی ہندوستان کے جنگلات میں کاشت کیا جانے والا مشہور درخت ہے اس کی بلندی دس سے بارہ میٹر ہوتی ہے اس کے پتے کٹہل اور کھرنی سے مشابہ ہوتے ہیں درخت سے زرد سرخی مائل گوند نکلتا ہے درخت کی شاخوں سے چار انگشت کی ٹوپی جیسی نکلتی ہے پھر اس میں مخروطی شکل کا پھل لگتا ہے۔ جس کی پینیدی چوڑی ہوتی ہے۔ سر پتلا اور بے نوک ہوتا ہے اس پھل کا چھلکا بہت نرم ہوتا ہے جو اوپر سے سرخ یا زردی مائل ہوتا ہے اس کی بو تیز ہوتی ہے مغز میٹھا اور کچھ بکبسا ہوتا ہے اس سے منہ اور زبان میں خراش پیدا ہوتی ہے اس پھل کے نیچے سے دو رگیں دو خطوں کی طرح نکلتی ہیں ان دونوں کے درمیان دو بیج بندھے رہتے ہیں جن کی

شکل بالکل گوددوں جیسی ہوتی ہے پتلے چھلکوں کے اندر سفید رنگ کی مینگ ہوتی ہے جس کا مزہ نہایت شیریں اور لذیذ ہوتا ہے کھانے میں بادام سے مشابہت رکھتا ہے اور ذائقہ دار ہوتا ہے۔ اسی کوکا جو کا بیج سمجھنا چاہیے اس کے مغز سے زرد تیل نکلتا ہے جو اپنے افعال میں بادام کے تیل جیسا ہے اس کے چھلکوں سے بھی ایک قسم کا تیل نکلتا ہے اس کا رنگ سیاہ اور مزہ تلخ ہوتا ہے جو جلد پر لگانے سے چھالے ڈال دیتا ہے لیکن لکڑی کو دیمک سے محفوظ رکھتا ہے۔

مزاج

گرم وتر

فوائد

اس کا مغز مسمن بدن ہے جسم کو فرحت وتازگی بخشتا ہے دل کو طاقت دیتا ہے منی اور باہ میں اضافہ کرتا ہے قوت حافظہ بڑھاتا ہے عقل اور دماغ کو قوی کرتا ہے نہار منہ پیس کر شہد کے ساتھ چاٹنے سے نسیان کو دور کرتا ہے گردوں کو مضبوط بناتا ہے ٹھنڈے مزاج والوں کے لئے اچھا ہے۔

ویدوں کے مطابق بدن کے مسوں اور پھوڑے پھنسی مٹانے کے لئے اس کے چھلکوں کا تیل لگاتے ہیں جس سے مقام ماؤف سرخ ہوجاتا ہے یا اس جگہ چھالا پڑ جاتا ہے اس کا مغز دانتوں کی جڑوں میں ہونے والے درد دور کرتا ہے اس کے پھل کا رس ورم میں ہونے والے درد کو نافع ہے اس کا تیل کوڑھ سے پیدا ہونے والے سن پن کو دور کرتا ہے اس کے چھلکوں کا تیل سرکہ میں بھگو کر حاصل کرتے ہیں جو آتشک اور کوڑھ میں مالش کرنے سے فائدہ دیتا ہے اس کے مغز کا مربہ دل ودماغ کو طاقت دیتا ہے۔

کباب

شناخت

مشہور غذا کے طور پر استعمال ہوتا ہے عمدہ کباب وہ ہیں جو موٹے تازے بکرے یا دنبے کے بچے کے گوشت سے تیار کیے جاتے ہیں گوشت باریک کٹا ہونا چاہیے مچھلی کے گوشت

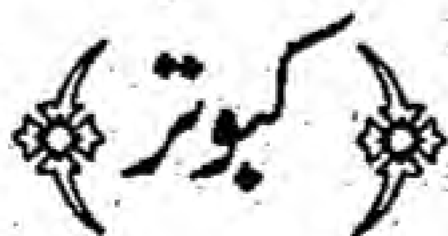
کے کباب بھی اچھے ہوتے ہیں اسے کوئلوں کی ہلکی آنچ پر سینکا جاتا ہے جو سب طرف برابر لگتی ہو اس میں نمک مرچ اور گھی بقدر ضرورت ڈال کر سیخ میں لگا کر سینکا جاتا ہے گھی میں تلے ہوئے کباب عمدہ نہیں ہوتے۔ ہرن بارہ سنگھا اور دیگر پرندوں کے گوشت سے بھی کباب تیار کیے جاتے ہیں لیکن مزاجاً زیادہ گرم وخشک ہیں بوڑھے جانور کے گوشت سے تیار ہونے والے کباب نہایت ردی ہوتے ہیں یا اس میں مصالح زیادہ کر دیے جائیں۔

مزاج

گرم وخشک ہے کچھ لوگ گرم وتر بتاتے ہیں جب کہ اس کا مزاج گوشت پر منحصر کرتا ہے۔

فوائد

پکتے وقت اس کی بو سونگھنے سے کمزور آدمی کے دل کو طاقت ملتی ہے اعضا رئیسہ اور قوت باہ کو بڑھاتا ہے معدہ کی زائد رطوبت کو دور کرتا ہے فصد کرنے یا پچھنے لگانے کے بعد استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے دیر ہضم ہیں لیکن خون صالح پیدا کرتے ہیں کباب کھانے کے بعد زیادہ پانی پینا مضر صحت ہے خصوصاً مچھلی کے کباب کے بعد کچھ لوگ مرغ یا دیگر پرند کو نیم پخت کر کے پھر اس گوشت کو پیس کر سیخ پر لگاتے ہیں لیکن یہ کباب ریاضت اور مضبوط بدن والوں کو مفید ہے اور کثیر الغذا ہے اسے دناج کہتے ہیں۔ کباب کو پکا کر گرم گرم استعمال کرنا مفید ہے ٹھنڈے اور باسی کباب غشی متلی اور ہیضہ پیدا کرتے ہیں۔ ویدوں کے مطابق کباب دماغ اور بدن کو قوت دیتا ہے جسم کا درد زائل کرتا ہے کمزوری اور زہری امراض میں نافع ہے۔



کبوتر

شناخت

ایک مشہور پرندہ ہے پالتو اور صحرائی ہوتا ہے پالتو کبوتر کی بہت سی قسمیں ہیں جن میں سے چھ خاص ہیں۔

ا۔ گولہ

۲۔ کابلی

۳۔ نساورہ

۴۔ لوٹن

۵۔ لقا

۶۔ یاہو

ان میں سے گولہ دو قسم کا ہوتا ہے ایک ٹینی دوسرا اصیل ٹینی بدرنگ نیلا بھورا کھیرا اور نفینہ ہوتا ہے اور اصیل شیرازی اور کابرہ اور گلی اور چپ ہوتا ہے گولہ ٹینی لڑنے اور اڑنے کے لئے ہوتے ہیں اور گولہ اصیل دیکھنے کے واسطے۔ کابلی کے پانچ رنگ میں ہرا، سبزہ، سفیدہ سیاہ اور کاسنی یہ رنگ کابلی اصیل کے ہیں انہیں نیزہ کرنے اور اڑانے کے لئے پالتے ہیں سفید دو طرح کا ہوتا ہے ایک موتیا دوسرا اتارا جس کا حلقہ چشم سیاہ اور چونچ و ناخن بھی کالے ہوتے ہیں وہ تازہ ہے اور اگر سفید ہوں تو موتی ہے۔

نیزہ باردہ کبوتر ہے جو فاختہ کی طرح سیدھا اڑ کر کھیلتا ہے نساورہ سفید اور سیاہ اور ہرا امیریا مارواڑا ہوتا ہے۔ سر اس کا چھوٹا چونچ چھوٹی قد بڑا دم اور بازو لمبے ہوتے ہیں لقا کی پہچان یہ ہے کہ اس کا سر موڑنے پر دم پر جا لگتا ہے۔ یہ دانے پانی کی طرف زیادہ متوجہ نہیں ہوتا۔ اس حالت میں اس کے سینہ پر چراغ جلا کر رکھ دیں تو وہ گرنے نہیں پاتا۔

لوٹن وہ ہے جو انگلیوں کی تھوڑی سی حرکت سے لوٹنے لگتا ہے اور جب تک نہ اٹھاؤ پھونکو لوٹا کرتا ہے یاہو وہ ہے جس کی آواز سے مٹی کا کچا برتن ٹوٹ جاتا ہے یہ یاہو اصیل کی پہچان ہے اسے فقیر لوگ پالتے ہیں امیر لوگ اس سے بچتے ہیں۔ صحرائی کبوتر بھورا سرمئی ہوتا ہے یہ زیادہ فربہ اور طاقتور ہوتا ہے اس کا حلقہ چشم زرد ہوتا ہے کبھی کبھی یہ آبادیوں میں آ کر بھی رہنے لگتے ہیں۔

مزاج

پالتو کبوتر دوسرے درجہ میں گرم وخشک ہے لیکن صحرائی زیادہ گرم وخشک ہے رطوبت فضلیہ دونوں میں ہے لیکن پالتو میں زیادہ ہے۔ بچے کا گوشت اعتدال میں گرم ہے اور اس کی بیٹ تیسرے درجہ میں گرم وخشک ہے۔

فوائد

کبوتر کا گوشت تمام سرد امراض میں مفید ہے فالج ،لقوہ ،رعشہ استرخاء میں مفید ہے خدر اور استسقا کو دور کرتا ہے بدن کو فربہ اور قوی کرتا ہے مقوی باہ ہے منی پیدا کرتا ہے گردوں کو طاقت دیتا ہے اور خون صالح پیدا کرتا ہے اس کا شوربا سرد مزاج والوں کو مفید ہے بھنا ہوا گوشت نقصان کا سبب بن سکتا ہے اس کا تازہ سنگدانہ استعمال کرنے سے سانپ کی سمیت دور ہوتی ہے نکسیر کو روکنے کے لئے اس کا تازہ خون پیشانی پر ٹپکاتے ہیں گرم خون آنکھ میں لگانے سے اس کے زخم کمنہ ،غشاوہ ،طرفہ اور رتوندھی کو دور کرتا ہے کبوتر کے انڈے بہت گرم وخشک ہیں کچے انڈے استعمال کرنے سے ضیق النفس اور سینہ کی خراش کو فائدہ کرتا ہے چہرہ کا رنگ نکھرتا ہے۔

بچوں کو شہد میں ملا کر کھلانے سے جلد بولنے لگتے ہیں۔ ایسی جگہ جہاں کبوتر رہتے ہوں چیچک کے مریض جلد صحت یاب ہو جاتے ہیں اور اس مقام سے طاعون، وحشت اور ہوا کا فساد دور ہوتا ہے بچھو کے کاٹے میں کبوتر کی تازہ بیٹ باندھ دینے سے زہر کو چوس لیتی ہے پونے دو ماشہ جنگلی کبوتر کی بیٹ پیس کر رات کو پانی میں بھگو دیں صبح اگر عورت وہ پانی پی لے تو تین دن کے اندر بانجھ ہو جاتی ہے۔

ابن زہر کا کہنا ہے کہ

"کبوتر کی بیٹ آٹے میں ملا کر جس حیوان کو بھی کھلائی جائے وہ مر جاتا ہے۔ اس کی بیٹ جو کے آٹے اور تارکول کے ساتھ مرہم کی طرح حل کر کے اور پارچہ کتاں پر لگا کر برص کے مقام پر لگائی جائے اور تیسرے دن علیحدہ کریں۔ بار بار ایسا کرنے سے برص جاتا رہتا ہے دس ماشہ کبوتر کی بیٹ سات ماشہ دار چینی کے ساتھ کھانے سے پتھری ٹوٹ جاتی ہے۔"

کبوتر کے بچے کو روغن کنجلہ میں جوش دے کر بغیر نمک مصالحہ و پانی استعمال کیے

کھالیں تو گردے ومثانہ کی پتھری ٹوٹ کر نکل جاتی ہے ساق کی ہڈی جلا کر عورت کی فرج میں رکھنے سے پردہ بکارت ہٹ جاتا ہے جنگلی کبوتر کی ہڈی جلا کر دو ماشہ راکھ برگ تنبول میں رکھ کر کھانے سے دمہ کو فائدہ ہوتا ہے ایسے بچے کا گوشت جو اڑنے لگے جلد ہضم ہو جاتا ہے کیونکہ رطوبت فضلیہ اس کے اڑنے سے تحلیل ہو جاتی ہے اور اچھی خلط بنتی ہے کبوتر کے بچے کا پیٹ چیر کر سانپ یا بچھو کے کاٹے ہوئے مقام پر باندھ دینے سے بہت نفع ہوتا ہے کمزور اور سرد مزاج لوگوں کو اس کا گوشت نافع ہے۔

ویدوں کے مطابق کبوتر کا گوشت نگاہ کو مفید ہے باد اور بلغم کو دور کرتا ہے اس کے استعمال سے ہڈی کی مینگ بڑھتی ہے۔

کٹھل

شناخت

ہندوستان میں کچھ جگہوں پر اس کے درخت بوئے جاتے ہیں اور کچھ مقامات پر خود رو بھی اگتے ہیں اس کا درخت ۱۲ میٹر تک اونچا ہوتا ہے تنا چھوٹا کھڑا اور موٹا ہوتا ہے اس کی چھال موٹی اور اس پر گہری درازیں ہوتی ہیں اس کی نئی شاخیں اور پتے نچلی سطح پر روئیں دار ہوتے ہیں اس کا پھل کچھ بڑا لمبا اور گودے دار ہوتا ہے لمبائی اس کی ڈیڑھ فٹ تک ہوتی ہے۔

یہ پھل درخت کے تنے اور شاخوں سے نکلتا ہے جس ڈنڈی کے ذریعہ لٹکتا ہے اسے کٹھل کا موسلا کہتے ہیں جڑ کے نزدیک نکلنے والا پھل میٹھا زیادہ ہوتا ہے اور بڑا بھی ہوتا ہے اس کا وزن ایک سیر سے ایک من تک ہو سکتا ہے۔

کٹھل کا پوست سبز اور پکنے کے بعد زرد یا سرخی مائل ہوتا ہے اوپر سے کانٹے دار ہوتا ہے اس کی کئی قسمیں ہیں بعض کے دانے چھوٹے اور نرم ہوتے ہیں اور ان میں بدبو آتی ہے یہ قسم خراب ہے بعض کے دانے متوسط ہوتے ہیں اور بعض کے دانے بڑے شیریں اور بے ریشہ ہوتے ہیں اور جلد ٹوٹ سکتے ہیں ان سے خوشبو آتی ہے۔

بعض کے دانے بے حد لطیف بے ریشہ ہوتے ہیں منہ میں ڈالتے ہی گھل جاتے ہیں یہ قسم بہت اعلیٰ ہے زود ہضم اور کم نفخ ہے۔ کچے پھل کی ترکاری بنائی جاتی ہے اور اس کے بیج بھون کر نمک لگا کر کھائے جاتے ہیں گوشت میں بھی ڈالتے ہیں کٹھل سے دودھ نکلتا ہے جو بہت چپکتا ہے اور چکنائی لگانے کے بعد چھوٹتا ہے اس کے درخت سے ایک گوند نکلتا ہے جو پانی میں گھل جاتا ہے اس کے پھل ماگھ میں لگتے ہیں اور بیساکھ سے اساڑھ تک پکتے ہیں۔

مزاج

دوسرے درجہ میں گرم وخشک ہے بیج بھی اس کے دوسرے درجہ میں گرم خشک ہیں۔

فوائد

مقوی باہ وممسک منی ہے ذکر میں نغوظ پیدا کرتا ہے صفراوی وریحی امراض میں فائدہ کرتا ہے بدن کو قوت دیتا ہے اس کے بیج بھی مقوی باہ ہیں اور منی پیدا کرتے ہیں کچا کٹھل پکا کر کھانے سے بھوک کی زیادتی کو کم کرتا ہے اس کے درخت کے نازک پتوں کو گھی سے چکنا کر کے اکونتے پر باندھیں تو کئی بار کے باندھنے سے آرام ہو جاتا ہے سانپ کے کاٹے کو کٹھل کھلانا مفید ہے اس سے زہر اتر جاتا ہے کٹھل فاسد خراب اور سوداوی خون پیدا کرتا ہے نفاخ اور دیر ہضم ہے لیکن نمک کے ساتھ استعمال کرنا اور اس کے بیج بھون کر کھانا اور اوپر سے ٹھنڈا پانی پی لینا اس مضرت کو دور کرتا ہے اگر خوب پیٹ بھر کر کٹھل کھالیا جائے اور اوپر سے کیلا کھالیا جائے تو جلد ہضم ہو جاتا ہے۔

بعض مزاجوں میں اس کی اصلاح تازہ مکھن کے کھانے سے بھی ہو جاتی ہے اس کا مربہ اور حلوہ بھی عمدہ ہوتا ہے لیکن کٹھل کا بہتر ہے جو نیم پختہ اور بے ریشہ ہو اس کا موسلا جلا کر تنہا یا کبوتر کی بیٹ اور چونے کے ساتھ دنبل پر لگانے سے منہ اس کا بن جاتا ہے وید کہتے ہیں کہ کٹھل ٹھنڈا بادی کسیلا دیر ہضم اور ثقیل ہے شیریں کٹھل مقوی باہ مفرح قلب ہے۔ قبض پیدا کرتا ہے لیکن بدن کو موٹا اور فربہ کرتا ہے اس کے پتے پیس کر لیپ کرنے سے جلدی امراض کو فائدہ ہوتا ہے۔

اس کے جڑ کے سفوف کی پھنکی دینے سے دست بند ہو جاتے ہیں اس کا کچا پھل قابض اور پکا پھل ملین ہے اس کی جڑ کا جوشاندہ چھان کر کان میں ٹپکانے سے دردسر دور ہوتا ہے اس کو پیس کر پانی کے ساتھ پلانے سے قے ہو کر سانپ کا زہر اُتر جاتا ہے اس کا سفوف ایک ماشہ کی مقدار میں شروع کر کے ایک ایک ماشہ روز بڑھاتے ہیں تو آتشک دست اور قے ہو کر ختم ہو جاتی ہے۔

دھونتری کے مطابق پختہ کٹہل باد اور صفرا کو دور کرتا ہے باہ و منی کو بڑھاتا ہے پیاس بجھاتا ہے سینے کو صاف کرتا ہے قابض اور بھاری ہے بدن کی حرارت کو کم کرتا ہے اور روشن کرتا ہے طبیعت کو تفریح بخشتا ہے پیشاب کی زیادتی کو کم کرتا ہے قاتل کرم شکم ہے جڑ کے قریب سے نکلنے والا زیادہ نفع بخش ہے پتی اُچھلنے کو دور کرتا ہے مزاج میں سردی پیدا کرتا ہے پرانے بخاروں میں مفید ہے۔ بلغم اور پیٹ کے ردی موادات کو خارج کرتا ہے کٹہل کا نہار منہ استعمال یا کچے کٹہل کی ترکاری کھجلی و خارش کو دور کرتی ہے۔ ویدوں کے مطابق اس کے بیج بکسے اور شیریں ہیں جو قوت باہ کو بڑھاتے ہیں منی کو گاڑھا کرتے اور ممسک، قابض ہیں لیکن جلد کا رنگ صاف کرتے ہیں اور کثرت بول میں مفید ہیں۔

کچالو

شناخت

ایک قسم کی گول جڑ ہے اروی کی قسم سے ہے اس سے بھی چھوٹی چھوٹی ارویاں جیسی نکلی رہتی ہیں۔

فوائد

اس کے فوائد اروی جیسے ہی ہیں لیکن اس کے مقابلہ یہ تجزہ کو زیادہ مضر ہے تنور میں بھون کر یا جوش دے کر اور ترشی ملا کر روٹی سے کھاتے ہیں اس کے پتوں کی ترکاری بنائی جاتی ہے یہ ثقیل بادی اور دیر ہضم ہے مقوی باہ و مسمن بدن ہے۔

کچری

شناخت

ایک مشہور چیز ہے جو مصالحوں میں استعمال ہوتی ہے اس کا چھلکا کچے پن میں ہرا اور پکنے کے بعد زرد رنگ کا ہوجاتا ہے اور مزہ ہلکا کھٹا ہو جاتا ہے اس کی بیل خریف کے موسم میں لگتی ہے اس کی دو قسمیں ہیں ایک چھوٹی اور کچی جس کا مزہ کڑوا ہوتا ہے اور دوسری بڑی جس کے پکنے کے بعد اس میں ہلکی ترشی آجاتی ہے بیج اس کا کھیرے کے مانند لیکن کچھ چھوٹا ہوتا ہے جس کا چھلکا سیاہی مائل اور مغز سفید زردی مائل ہوتا ہے ویدوں کے مطابق تازہ پھل سیندھ ہے اور سوکھا ہوا کچری کہلاتا ہے۔

مزاج

دوسرے درجہ میں گرم وخشک ہے۔

فوائد

جاذب، قابض اور مقوی باہ ہے اس کا پوست دیر ہضم ہے ضعف اشتہا کو دور کرتی ہے بلغم کو رقیق کر کے قابل اخراج بناتی ہے اس کو سکھا کر بھون کر اور نمک چھڑک کر کھاتے ہیں مزہ دار ہوتا ہے تازہ بھی استعمال میں آتا ہے گوشت میں تھوڑا سا پکتے وقت ڈال دیں تو جلدی گل جاتا ہے خوشبو آجاتی ہے اور ہاضم ہو جاتا ہے۔

دالوں کے استعمال میں ڈال دیتے ہیں انہیں جلدی ہضم کرتی ہے اور نفخ و ریاح نہیں پیدا ہونے دیتی اس کی دھونی بواسیر کو بے حد فائدہ کرتی ہے اور اس کا سفوف نیم گرم پانی کے ساتھ استعمال کرنے سے قولنج کو بہت جلد آرام مل جاتا ہے محلل ریاح ہے بھوک بڑھاتی ہے تمام بلغمی امراض میں مفید ہے۔ بواسیر، فالج، لقوہ و رعشہ کو دور کرتی ہے باہ و احشا کو طاقت دیتی ہے۔

کدّو

شناخت

ایک قسم کی بیل کا پھل ہے جس کی لمبائی آدھا میٹر سے ایک میٹر تک بھی ہو جاتی ہے اس کو خیار، کدو اور کدوئے دراز بھی کہتے ہیں ہندی میں لمبا کدو، گھیا، لوکی اور آل بھی کہتے ہیں۔ بعض گول اور صراحی دار بھی ہوتا ہے جس کو ستار اور تنبو اور بین وغیرہ میں لگاتے ہیں۔ باہر سے سبز اور اندر سے سفید اور مزہ پھیکا ہوتا ہے۔ بعض کے اوپر سبز دھاریاں ہوتی ہیں سب سے اچھا پھل وہ ہے جو سفید نازک، تروتازہ اور شیریں ہو اس میں ریشے اور تخم وغیرہ نہ پڑے ہوں اوسط درجہ کا ہو نہ بہت بڑا ہو نہ بہت چھوٹا اور اس کی بیل کو میٹھا پانی دیا گیا ہو اس کی جڑ پتلی لمبی اور تھوڑی شیریں ہوتی ہے یہ مسکر ہے۔

مزاج

دوسرے درجہ میں سرد و تر ہے۔

فوائد

پیاس کو دور کرتا ہے جگر میں صفرا کی زیادتی سے کرب و بے چینی کو دور کرتا ہے مزاج میں سردی و تری پیدا کرتا ہے مفتح سدہ ہے پیشاب کھل کر آتا ہے پیٹ میں نرمی پیدا کرتا ہے یرقان کو دور کرتا ہے گرم وخشک امراض میں خصوصیت سے مفید ہے بخاروں میں حرارت کو کم کرتا ہے زود ہضم اور لطیف غذا ہے اگر معدے میں کسی سبب سے فاسد نہ ہو تو اچھی خلط پیدا کرتا ہے غذائیت میں کم ہے رائی اور نمک سے اس کی اصلاح کی جاتی ہیں قولنج اور سرد مزاج والوں کو استعمال نہ کرایا جائے کیونکہ ریاح پیدا کرتا ہے آنتوں کو سست اور ڈھیلا کرتا ہے صفراوی و دموی بخاروں کو مناسب ہے سرد مزاج والوں کو نیند لاتا ہے انار یا کھٹے انگور کے ساتھ استعمال کرنے سے بدن کے پھوڑے پھنسی دور کرتا ہے منی پیدا کرتا ہے معدے میں جو خلط غالب پایا جاتا ہے

اسی کی طرف مستحیل ہوکر اس میں بدل جاتا ہے ورم دماغ حار اور سرسام میں فائدہ کرتا ہے۔

کچے کدو کا رس نکال کر لڑکی کی ماں کے دودھ یا روغن گل ملا کر ناک اور کان میں ٹپکانے سے اور کپڑا تر کر کے سر پر رکھنے سے گرمی کا دردسر اور سرسام اور ہذیان جنون اور بے خوابی کو نفع ہوتا ہے اس کو کچل کر سر پر ضماد کرنے سے بھی یہی فائدہ حاصل ہوتا ہے۔ یرقان کے لئے ایسا چھوٹا کدو جس کا پھول گرا نہ ہو آگ میں بھلبھلا کر اس کا رس آنکھ میں ٹپکانے سے یرقان کی زردی دور ہو جاتی ہے گرمی کے سبب آشوب چشم ہو تو اسے بھی فائدہ کرتا ہے کدو ثمر ہندی اور بنات سفید کو ملا کر جوش کر کے چھان کر پینے سے دماغ کی گرمی دردسر اور جنون دور ہوتا ہے۔

تبخیر کے سبب آنکھ کے دکھنے کو بھی نافع ہے گرمی کے سبب کان کے درد کو اس کا رس روغن گل کے ہمراہ استعمال کرنے سے درد دور ہوتا ہے حلق کی جلن و سوزش کو دور کرنے کے لئے اس کے رس سے کلیاں کراتے ہیں کدو کو آش جو یا مونگ کی دھلی دال کے ساتھ کھانے سے سینہ کا درد گرمی اور کھانسی کو نفع ہوتا ہے اس کا ستو استعمال کرنے سے بدن کی حرارت کم ہوتی ہے پیاس بجھتی ہے صفرا اور خون کی حدت کو سکون ملتا ہے دست آ رہے ہوں تو وہ بھی بند ہو جاتے ہیں سرکہ کے ساتھ کدو پکانے سے اس کی غلظت کم ہو جاتی ہے ہضم بھی جلد ہو جاتا ہے۔

گوشت کے ساتھ پکانے سے اور بھی زود ہضم اور نفع بخش ہوتا ہے مغز تخم کدو غشی کو دور کرتا ہے اور سمی اخلاط سے نجات ملتی ہے کچے کدو کو پیس کر جگر گردے اور آنتوں کے مقام پر لیپ کرنے سے ان کی گرمی دور ہوتی ہے اس کا سوکھا چھلکا پیس کر کھانے سے خونی بواسیر اور آنتوں سے خون آنے کو فائدہ ہوتا ہے تپ دق میں یہ بہترین سبزی ہے۔ کدو کو بھلبھلا کر اس کا پانی نچوڑ کر پینا قلب اور جگر و معدے کی گرمی اور بخار کو فائدہ کرتا ہے اس کا مربہ جگر کو قوی کرتا ہے اور خون صالح پیدا کرتا ہے ردی اخلاط کو دفع کرتا ہے بدن کو موٹا کرتا ہے مغز بادام کے ساتھ استعمال کرنے سے باہ معدے اور جگر کو قوت دیتا ہے اچھا خون بناتا ہے زود ہضم ہے۔ دماغ پر بخارات چڑھنے سے روکتا ہے پیشاب کی سوزش کو دور کرتا ہے خشخاش کے ساتھ نیند لاتا ہے اس کا رائتہ اگر اس میں بمقدار گرم مصالحہ استعمال نہ کیے جائیں تو جگر کی حرارت اور اسہال

کبدی کو فائدہ کرتا ہے۔ کچا کدو استعمال کرنا آنتوں کے لئے مضر ہے۔ اس لئے گرم مصالحوں سے اس کی اصلاح کر کے اور پکا کر ہی استعمال کرنا چاہیے۔

گول کدّو (میٹھا کدّو)

شناخت

یہ کدو کی ہی ایک قسم ہے اس کا رنگ اوپر سے زرد ہوتا ہے کچھ سرخی مائل ہوتے ہیں اس کے اوپر قاشیں سی بنی ہوتی ہیں اندر کا گودا زرد یا سرخی مائل نکلتا ہے بعض کی شکل بڑے گھڑے کے برابر تک ہو جاتی ہے خربوزہ کے ساتھ موسم زائد میں پیدا ہوتا ہے یہ کافی عرصہ تک تازہ رہ سکتا ہے۔ پک جانے پر اس کا مزہ شیریں ہو جاتا ہے اس لئے اس کو میٹھا کدو کہتے ہیں اسے کاشی پھل گنگا پھل اور مہا پھل بھی کہتے ہیں اس گول پھل سے ستار بنائے جاتے ہیں۔

مزاج

سرد و تر ہے۔

فوائد

ملین ہے قبض دور کرتا ہے ثقیل ہے لیکن صفرا کو دور کرتا ہے بواسیر کا خون بند کرتا ہے پیشاب کی جلن سوزش اور سلس البول کو نافع ہے اور پیشاب کھل کر آتا ہے ہاتھ پیروں کی سوزش دور کرتا ہے بدن کو موٹا کرتا ہے پکا پھل ہڈی کے بخار اور گرمی کو دور کرتا ہے اور کچا پھل بلغمی وصفراوی امراض میں مفید ہے خوش مزہ اور مفرح ہوتا ہے بلغم پیدا کرتا ہے بدن کو قوی کرتا ہے زہروں کا قاتل ہے اس کے افعال کدو جیسے ہیں لیکن رطوبت اس سے کم ہے۔

کرم کلّہ

شناخت

ایک قسم کی ترکاری ہے جو بستانی اور صحرائی ہوتی ہے بستانی کی جڑ چقندر کی طرح

ہوتی ہے رنگ سفید اور پوست کھردرا اور بعض قسم کی جڑ شلغم کی طرح ہوتی ہے اور کچھ لمبی وچپٹی اس کا پوست سفید تخم گول اور چھوٹے ہوتے ہیں ایک قسم ایسی ہے جس کی جڑ سے ایک ساق نکلتی ہے اور زمین سے کچھ اوپر اٹھ کر اس میں سبز رنگ کی گانٹھ بندھ جاتی ہے پھر اس پر ایک اور ساق پھوٹ کر پتے لگتے ہیں اس گرہ کی ترکاری بنتی ہے۔

ایک قسم میں اوپر کی شاخیں بڑی اور اندر کی چھوٹی ہوتی ہیں اور جڑ میں دو تین انگل کی ساق نکل کر اس کے سرے پر دس پندرہ گھنڈیاں سفید رنگ کی پیدا ہوتی ہے ان میں چھوٹی پتیاں لگتی ہیں اسے کرم کلہ کا پھول کہتے ہیں جنگلی قسم تلخ ہے جس کو انار کے دانوں کے رس کے ساتھ جوش کرنے سے یہ تلخی دور ہو جاتی ہے یہ دوا مستعمل ہے اس کے تخم فلفل سفید کے مشابہ ہیں اور پتے بستانی سے زیادہ سفید ہوتے ہیں لیکن چھوٹے اور روئیں دار ہوتے ہیں۔

مزاج

مرکب القویٰ ہے پہلے درجہ میں گرم اور دوسرے میں خشک ہے لیکن جنگلی قسم تیسرے درجے میں گرم وخشک ہے۔

فوائد

بستانی قسم منضج، ملین اور مجفف ہے اس کا پانی تلئین کی خصوصیت رکھتا ہے جب کہ اس کا جرم مجفف ہے اسے جوش دے کر پہلا پانی ضائع کر دیں تو تلئین جاتی رہتی ہے اور قابض ہو جاتا ہے یہی سبب ہے کہ خوب پکا کر کھانے سے قبض ہو جاتا ہے کیونکہ اس کی رطوبت ختم ہو جاتی ہے زبان میں خشکی پیدا کرتا ہے باہ کو قوت دیتا ہے پیشاب اور حیض جاری کرتا ہے لیکن سدہ ڈالتا ہے۔ اسے جوش کر کے گرم پانی سے دھارنے سے جوڑوں کے درد کو فائدہ ہوتا ہے سر کے درد اور سستی کو دور کرتا ہے خون کم پیدا کرتا ہے۔

بکری کے گوشت کے ساتھ پکا کر کھانے سے نیند لاتا ہے اس کے بیج دماغی بخارات اور دردسر کو دور کرتے ہیں بینائی کو قوت دیتے ہیں رعشہ پرانی کھانسی اور ورم طحال کو نافع ہیں آواز بیٹھ جائے تو کھولتا اور گلے کو صاف کرتا ہے برگ کرم کلہ کے پانی سے غرغرہ کرنے

سے خناق کو فائدہ ہوتا ہے پیٹ کے کیڑے دور ہو جاتے یں اس کے جڑ کی راکھ مقتت حصاتہ ہے اس کے پھول کے حمول سے اسقاط ہو جاتا ہے حیض بند ہو تو جاری ہو جاتا ہے اس کے پینے سے سانپ اور بچھو کے زہر کو نفع ہوتا ہے اس کے پتوں کا ضماد کرنے سے پھوڑوں اور کنٹھ مالا کو مفید ہے آگ سے جل جانے پر اس کے پتے پیس کر انڈے کی سفیدی میں حل کر کے لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

کرم کلہ کے پتے جوش کر کے کھا کر شراب میں پی جائے نشہ بالکل نہیں ہوتا اس کے بیجوں کو بھی شراب سے پہلے استعمال کرنے سے نشہ نہیں ہوتا اور خمار بالکل نہیں ہوتا۔ اگر عورت جمع کے بعد اس کا حمول کرے تو اس سے منی فاسد ہو جاتی ہے۔ اس کا لیپ چھائیں کو دور کرتا ہے کیڑوں کے زہر کو مارتا ہے سینہ کے نزلہ کو مفید ہے اس کی جڑ جلا کر شہد کے ساتھ چاٹنے سے خناق دور ہوتا ہے کوے کے ورم اور ڈھیلے پن کو بھی دور کرتا ہے۔

کرنا

شناخت

ایک قسم کا لیمو ہے جو کھٹا ہوتا ہے اور ہندوستان میں بہت سی جگہوں پر اس کی کاشت ہوتی ہے ایران میں خوب ہوتا ہے اس کو کھاتے ہیں اور اس کے رس سے شربت بناتے ہیں نارنگی سے چھوٹا اس سے زیادہ میٹھا اور خوش مزہ ہوتا ہے اس کے چھلکے میں خوشبو ہوتی ہے کرنا شروع میں سبز ترش اور کڑوا ہوتا ہے پک کر سرخی مائل ہو جانے پر مٹھاس آجاتی ہے اس کے درخت کے پتے لیمو سے چوڑے ہوتے ہیں اس کا پھول گول ہوتا ہے پھول میں چار پنکھڑیاں ہوتی ہیں اس کے پھولوں کا عرق نکال کر استعمال کرتے ہیں یہ درخت گرم ممالک میں بہت ہوتے ہیں۔

مزاج

زرد چھلکا اور پھول دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہیں ترش دوسرے درجہ کے آخر

میں سرد وخشک ہے۔

فوائد

میٹھے کرنے کا رس مفرح ہے صفرا کی حدت وتیزی کو کم کرتا ہے اور دستوں کے ذریعہ خارج کرتا ہے صفرا کو پیشاب کی راہ خارج بھی کرتا ہے شراب کے خمار کو دور کرتا ہے اور سبھی قسم کے گرم مرضوں میں مفید ہے اس کی ترشی میں ایک قسم کی لزوجیت ہے جو نزلہ و کھانسی کو دور کرتی ہے صبح نہار منہ اس کا رس پینے یا شربت بنا کر پینے سے گرم خفقان صفراوی کھانسی اور گرم معدے کا ورم دور ہو جاتا ہے اس کا کھٹا پن دوسری ترشیوں کے مقابلہ پٹھوں کو کم نقصان دیتا ہے اس کے تخم تریاق کا کام کرتے ہیں سات ماشہ اس کے بیج کھا لینے سے کیڑے مکوڑوں کا زہر زائل ہو جاتا ہے۔

اس کے پوست و پھل مقوی اور قابض ہیں پھل کے چھلکے سکھا کر پانی کے ساتھ کھانا متلی و قے کو دور کرتے ہیں اور میدے کے کیڑوں کا اخراج کرتے ہیں۔ اس کے پتے پھول اور پوست سونگھنے سے تفریح پیدا ہوتی ہے اور زکام تحلیل ہوتا ہے اس کے پتے طاعون اور وبائی امراض سے دور رکھتے ہیں اس کی جڑ کے باریک ریشے سرد قاتل زہروں کے لئے بہت مفید ہیں انہیں سکھا کر سات ماشہ شراب کے ساتھ استعمال کرتے ہیں اس کا چھلکا ۹ ماشہ شراب کے ساتھ کھانے سے بچھو کا زہر اُتر جاتا ہے۔ ایسے حیوانات جن کا زہر سرد ہے وہ روغن کرنا ۹ ماشہ پینے اور لگانے سے بھی اُتر جاتا ہے۔

کرنے کے چھلکے کو دبانے سے یا بھپکے میں عرق کھینچنے سے اس میں سے ایک قسم کا تیل نکلتا ہے یہی تیل مستعمل ہے۔ کبھی روغن اس طرح کشید کرتے ہیں کہ اس کے تازہ پیلے چھلکے یا پھول روغن کنجد میں ڈال کر دھوپ میں رکھ دیتے ہیں ایک ہفتہ بعد دوسرے پیلے چھلکے بدل دیتے ہیں تین ہفتہ تک ایسا کرتے ہیں پھر استعمال کرتے ہیں روغن ناردین سے بھی زیادہ فوائد کا حامل ہے اس کے پھول سکھا کر کپڑوں میں رکھنے سے کیڑے نہیں لگتے ہیں اس کے پیلے چھلکے کو سرکہ میں ڈال کر اچار بنا کر یا مربہ بنا کر استعمال کرنے سے معدہ کو قوت ملتی ہے۔

کریلا

شناخت

ایک بیل کا پھل ہے جو ہندوستان میں موسم زائد میں بویا جاتا ہے خام پھل بہت کڑوا اور ہرے رنگ کا ہوتا ہے لیکن پختہ ہونے پر یہ سرخ اور کچھ کم کڑوا رہ جاتا ہے اس کے بیجوں کا گودا میٹھا ہوتا ہے کریلا بستانی اور جنگلی دو قسم کا ہوتا ہے اس کی ایک قسم سفید ہے جو اکثر راجستھان میں ایک فٹ تک لمبی ہو جاتی ہے یہ قسم اچھی ہے اس کا چھلکا باریک ہوتا ہے۔

ایک کریلا گرمی میں اور ایک برسات میں ہوتا ہے کریلے کو پکانے کا طریقہ یہ ہے کہ اس کے اوپر کا چھلکا چھیل دیتے ہیں اور پیٹ چاک کر کے بیج نکال دیتے ہیں پھر نمک مل کر تین چار بار دھوتے ہیں ایسا کرنے سے تلخی دور ہو جاتی ہے پھر پیاز کاٹ کر روغن میں بھون لیتے ہیں اور اس میں کریلا کبھی گوشت کے ساتھ اور کبھی دال کے ساتھ پکا کر استعمال کرتے ہیں۔

مزاج

سرد ہے بعض لوگ معتدل بتاتے ہیں کچھ کا کہنا ہے کہ تیسرے درجہ میں گرم وخشک ہے۔

ا۔ بستانی کریلا

پیٹ کے نفخ اور ریاح کو دور کرتا ہے بلغم کو تحلیل کرتا ہے مقوی باہ ہے منی پیدا کرتا ہے اعصاب کو قوت دیتا ہے۔ درد مفاصل، نقرس، استسقا اور ورم طحال کو نافع ہے قاتل کرم شکم ہے اس کے پتوں کا پانی گردے اور مثانے کی پتھری کو توڑ کر نکالتا ہے لیکن اس کے استعمال کی ترکیب یہ ہے کہ ہرے پتوں کا رس تین تولہ لے کر ایک تولہ دہی شامل کر کے کھلائیں اور چھ تولہ چھاچھ پلا دیں تین دن تک ایسا ہی کریں پھر تین روز کا وقفہ دے کر چار روز تک روزانہ اسی قدر پلائیں۔ پھر چار روز تک ترک کر کے پانچ دن پلائیں۔ یہی سلسلہ اس وقت تک کریں جب تک پلانے اور نہ

پلانے کی نوبت ایک ہفتہ تک نہ پہنچ جائے۔ غذا میں صرف کھچڑی اور خشکہ دیں۔

ویدوں کے مطابق کریلہ سے بواسیر بادی جاتی رہتی ہیں اور صفرا و خون کی حدت اور یرقان کو بے حد مفید ہے بلغم کو خارج کرتا ہے۔ منی کو روکتا ہے اور گاڑھا کرتا ہے خشک کریلا پیشاب کی جلن اور تعفن کو دور کرتا ہے کھانے کو ہضم کرتا ہے قے کو روکتا ہے تازہ کریلے کا رس پینے سے دست آ کر یرقان کو فائدہ ہوتا ہے اس کے پتوں کا رس آنت کے کیڑے مارتا ہے اس کا لیپ داد اور کھجلی کو دور کرتا ہے کریلے کے رس میں چاک مٹی ملا کر لگانے سے منہ کے چھالے ٹھیک ہو جاتے ہیں اس کا رس پھوڑے پھنسی پر لگانے سے اس کی پیپ مٹتی ہے۔ آگ سے جلے پر ضماد کرنے سے اس کی سوزش دور ہوتی ہے۔ اس کی جڑ قبض پیدا کرتی ہے اسے گھس کر بواسیر بادی کے مسوں پر لگانے سے آرام ملتا ہے اس کا لیپ لگانے سے پیر کے تلوؤں کی جلن دور ہوتی ہے آنکھ کے حلقہ پر لگانے سے رتوندھی کو فائدہ ہوتا ہے نومولد بچے کے منہ میں اس کا پتہ رکھنے پر اس کے سینے اور آنتوں کا مواد اور میل کچیل اور آنول نکل جاتے ہیں۔

پتوں کا جوشاندہ نفاس کے اوقات میں پلانے سے عورت کا خون صاف ہوتا ہے اور دودھ بڑھاتا ہے اس کے پتوں کے رس میں سونٹھ اور کالی مرچ و پیپل کا سفوف چھڑک کر لیپ کرنے سے پھوڑوں کی خارش اور گرمی کو فائدہ ہوتا ہے اس کے پتوں کا رس سرکہ ملا کر پلانے سے قے آتی ہے پتوں کے رس میں ہڑ گھس کر پلانے سے یرقان دور ہوتا ہے۔ اس کا پھل ملین ہے اسے بھلبھلا کر اس کا لیپ کرنے سے نقرس میں اضافہ ہوتا ہے اس کے پھل کے رس میں رائی اور نمک چھڑک کر پلانے سے عظم طحال کو فائدہ ہوتا ہے اور بڑھے ہوئے جگر کے لئے اندرائن کی جڑ کا سفوف ڈال کر پلاتے ہیں اس کے دو تولہ رس میں تھوڑا سا شہد ملا کر پلانے سے ہیضہ کو فائدہ ہوتا ہے۔ جاڑے بخار میں ٹھنڈ لگنے سے پہلے اگر اس کا زیرہ کا سفوف شامل کر کے پلا دیں تو مریض کو آرام ملتا ہے سوکھا کریلہ سرکہ میں پیس کر لیپ کرنے سے حلق کا ورم اُتر جاتا ہے۔

جنگلی کریلا

اس میں تلخی بے حد ہوتی ہے ٹھنڈا اور ملین ہے سبھی خراب اور غلیظ خلطوں کو صاف

کرتا ہے بدن کی زردی اور بادی یرقان اور جریان کو مفید ہے زہروں کے اثر کو زائل کرتا ہے اس کی جڑ بواسیر اور قبض میں نافع ہے اگر کریلے کے پتوں اور پھل کا عصارہ خشک کر کے تین تین ماشہ کی گولیاں بنائیں اور گائے کا دودھ ایک پاؤ پی کر ایک گولی کھالیں اور تھوڑا سا شہد چاٹ لیں تو اس سے قوت باہ اور امساک میں بے حد اضافہ ہوتا ہے۔



شناخت

یہ ایک قسم کے بیج ہیں جو کسوم کے درخت سے حاصل ہوتے ہیں انہیں قرطم بھی کہتے ہیں یہ ایک غلاف میں بند ہوتے ہیں جو اس کا پھل ہے یہ گھنڈی کی شکل میں پھول کے نیچے لگا رہتا ہے۔ ہر ایک میں سات آٹھ دانے ہوتے ہیں اس کی دو قسمیں بستانی اور صحرائی ہوتی ہیں۔ بستانی قسم ہی دوا مستعمل ہے اس کی شکل صنوبر جیسی ہوتی ہے۔ یہ کچھ چوڑا اور مربع نما ہوتا ہے اوپر کا چھلکا اور اندر کا گودا سفید ہوتا ہے پختہ ہونے پر پوست سیاہی مائل اور اندر کا گودا زردی مائل ہو جاتا ہے اور پرانا ہونے پر سیاہ ہو جاتا ہے۔

مزاج

گرم وخشک ہے۔

فوائد

سینہ کا بلغم رقیق کر کے دستوں کی راہ خارج کرتا ہے سوداوی امراض میں مفید ہے اس کو انجیر کے ساتھ پانی میں پیس کر اور شہد ملا کر پینے سے ردی اخلاط خارج ہوتے ہیں ریاح کو تحلیل کرتا ہے منی کو بڑھاتی ہے۔ مالیخولیا، وسواس، کھجلی، کوڑھ، قولنج، خارش اور استسقا کو معتدل القوام بناتی ہے معدے میں جمع ہوئے دودھ کو پھاڑ دیتی ہے اور بغیر جمع دودھ کو معدہ میں جما دیتی ہے اس لئے دودھ کے بعد اس کا استعمال ٹھیک نہیں۔ گرم دواؤں کے ساتھ کٹر کا استعمال قوت باہ میں اضافہ کرتا ہے۔

اس سے دودھ اور منی بڑھتے ہیں بچھو کے کاٹے میں کنٹر کو ہاتھ میں رکھنے پر درد کم ہو جاتا ہے فلفل سیاہ کے ساتھ کنٹر کا استعمال درد کو قطعی دور کر دیتا ہے۔ بلغمی بخاروں میں مادہ کو پکانے کے بعد کنٹر کے شیرے میں املتاس گھول کر پینا مفید ہے اس کا سفوف چہرہ پر لگانے سے رنگ نکھرتا ہے۔ سوداوی امراض میں اگر مغز تخم قرطم اور مغز بادام اور شہد ہموزن ملا کر پی لیں تو دست آجاتے ہیں اور سودا کا اخراج انہیں دستوں کے ذریعہ ہو جاتا ہے جنگلی قسم کا بیج ساڑھے چار ماشہ اور مرچ سیاہ پونے دو ماشہ ملا کر کھانے سے بچھو کے کاٹے ہوئے کو نفع ہوتا ہے۔

ویدوں کے مطابق کنٹر مسہل اور ملین ہے جو بدن سے بلغم اور دوسرے ردی اخلاط کو خارج کرتی ہے حیض کو جاری کرتا ہے اس کا ضماد ورموں کو تحلیل کرتا ہے اور خراب پھوڑوں کو ٹھیک کرتا ہے سات ماشہ کنٹر کو ڈھائی پاؤ پانی میں جوش دے کر پلانے سے دست آتے ہیں اسے پانی میں پیس کر بچہ ہونے کے بعد مقام مخصوص پر باندھنے سے وہاں کا صفراوی ورم اور درد دور ہوتا ہے کنٹر اور ببول کی چھال ہموزن لے کر اسے جلا کر چمیلی کے تیل میں ملا کر بالوں کی جڑوں میں ملنے سے بال نرم اور لمبے ہوتے ہیں۔

کڑھی

شناخت

ایک مشہور ہندوستانی سالن ہے جو پتلے دہی یا مٹھے اور چنے کے آٹے سے تیار کیا جاتا ہے کچھ لوگ بیسن کی جگہ مونگ کی دھلی دال کا آٹا بھی استعمال کرتے ہیں اسے روٹی اور چاول کے خشکے سے کھاتے ہیں کچھ لوگ اس میں بیسن کی پھلکیاں بنا کر ڈال دیتے ہیں گھی اور زیرے سے بگھارتے ہیں ہری مرچ اور کشنیز سبز باریک کتر کر ڈالتے ہیں گوشت کے شوربے میں ملانے سے بھی اس کا مزہ اچھا ہو جاتا ہے۔

مزاج

سرد و تر ہے۔

فوائد

قابض ہے دستوں کو بند کرنے کے لئے چھ عدد کچے انار کا پانی میں رس نکال کر بھنی ہوئی مونگ کی دال کے آٹے سے کڑھی تیار کر کے چاولوں کے ساتھ کھانا نافع ہے پیٹ کی جلن کو دور کرتی ہے موسم گرما میں اس کا استعمال خصوصیت سے مفید ہے بدن کو فربہ کرتی ہے اور مفرح بھی ہے۔

کسیرو

شناخت

ایک قسم کی گھاس کی جڑ ہے جو عام طور سے تالابوں اور جھیلوں کے کنارے جہاں پانی رکا ہوتا ہے اگتی ہے اس گھاس سے بورے اور چٹائیاں بنتی ہیں اس کی جڑ گول بیضوی ہوتی ہے اس کے اوپر سیاہ سرخ چھلکا چڑھا رہتا ہے اس کا گودا سفید مزہ شیریں اور کچھ پھیکا لذیذ خوشبودار ہوتا ہے یہ چھوٹے اور بڑے دو قسم کے ہوتے ہیں چھوٹا کسیرو ہلکا اور موتھے کی شکل کا ہوتا ہے اور اس کو چچوڑ کہتے ہیں اور بڑے کو راج کسیرو کہا جاتا ہے یہ جائفل کے برابر یا اس سے کسی قدر بڑا ہوتا ہے یہ جاڑے کے موسم میں ہوتا ہے اور چھلکا اتار کر کچا ہی کھانے کے کام آتا ہے۔

مزاج

سرد و خشک ہے کچھ لوگ مرکب مقوی خیال کرتے ہیں اس میں کچھ حرارت، تریاقیت اور قوت قابضہ بھی ہے۔

فوائد

مقوی قلب ہے خفقان کو دور کرتا ہے ہیضہ کے سبب شدید اسہال و قے ہو رہے ہوں تو اس کے استعمال سے قے و دست بند ہو جاتے ہیں سوداوی صفراوی اور خونی دستوں کو

بھی بند کرتا ہے پیٹ کی گرمی اور سینہ کی جلن کو دور کرتا ہے پیاس کی زیادتی کو کم کرتا ہے دموی و صفراوی بخاروں میں اس کا شربت اور طلا استعمال کرنے سے جلد فائدہ ہوتا ہے خون کے فساد اور سینہ کے درد و جلن اور صفراوی امراض میں نافع ہے قابض ہے منی کو گاڑھا کرتا ہے گرم زہروں کا تریاق ہے اور ان کے اثر کو زائل کرتا ہے سوزاک میں بھی مفید ہے۔

ویدوں کے مطابق کسیرو میٹھے ٹھنڈے مسمن بدن اور کچھ دیر سے ہضم ہوتے ہیں صفراوی خون کی گرمی آنکھوں کے امراض اسہال اور ضعف اشتہا میں اس کا استعمال مفید ہے منی باد، بلغم اور دودھ کو بڑھاتے ہیں زہروں کا اثر دور کرتا ہے اصل السوس اور کسیرو کے سفوف کی پوٹلی بنا کر آب مقطر میں بھگو کر آنکھ میں قطور کرنے سے آشوب چشم گرمی جلن اور دموی امراض کو فائدہ ہوتا ہے سفوف کسیرو شہد کے ساتھ چٹانے سے قے بند ہوتی ہے کسیرو کھانے سے دست بند ہو جاتے ہیں دواؤں کے کڑوے مزے کو دور کرنے کے لئے بعد میں کسیرو کھا لینے سے منہ کا مزہ ٹھیک ہو جاتا ہے کسیرو کا سفوف اور مصری پیس کر پھانک لینے سے خشک کھانسی کو فائدہ ہوتا ہے۔

کشک جو

شناخت

اگر جو کو جوش دے کر نہ ملیں بلکہ ویسے ہی چھان لیں تو یہ آش جو کہلاتا ہے لیکن کشک جو حاصل کرنے کے لئے جو کو جوش دینے کے بعد مل بھی لیا جاتا ہے اور پھر چھانا جاتا ہے اس میں جو کا جرم بھی شامل رہتا ہے اور یہ کشک جو کہلاتا ہے۔

مزاج

سرد مائل بہ خشکی۔

فوائد

آش جو سے زیادہ غلیظ ہے صفراوی دستوں کو دور کرتا ہے گرم مزاج والوں اور تپ

دق کے مریضوں کو بے حد مفید ہے زود ہضم اور ہلکی غذا ہے مقوی ہے اور خون صالح پیدا کرتی ہے دودھ اور باہ کو بڑھاتی ہے اس کے استعمال سے پیشاب کھل کر آتا ہے۔ سرد مزاج والوں کے لئے اس کا استعمال بیخ کرفس، تخم کرفس اور بادیان کے ساتھ اچھا رہتا ہے۔



شناخت

ایک قسم کا انگور ہے جو درخت میں پک کر سوکھ جاتا ہے اور کشمش کہلاتا ہے رنگ کے اعتبار سے چار قسمیں ہوتی ہیں سرخ، سبز اور سفید و سیاہ۔ سبز اور بڑے دانے والی قسم عمدہ شمار کی جاتی ہے سیاہ قسم اچھی نہیں ہوتی۔

مزاج

دوسرے درجہ میں گرم اور پہلے میں خشک ہے سیاہ اور سرخ زیادہ گرم ہیں سفید اور سبز کم۔ کچھ لوگ پہلے درجہ میں گرم و تر مانتے ہیں۔

فوائد

منضج ہے مادہ کو پکا کر قابل اخراج بناتی ہے سختیوں کو نرم کرتی ہے سدہ کھولتی ہے جگر کو طاقت دیتی ہے اس کے استعمال سے اجابت ہوتی ہے بدن کو فربہ کرتی ہے باہ کو بڑھاتی ہے دماغ کو قوت بخشتی ہے کشمش سبز کے چالیس دانے رات کو گلاب میں بھگو کر رکھ دیں اور صبح کو کھا کر گلاب پی لیں تو خفقان اور ضعف قلب کو بے حد مفید ہے مویز کے مقابلہ زود ہضم اور کثیر الغذا ہے دمہ میں فائدہ کرتی ہے اس کو پانی میں جوش دے کر اس سے آدھی مقدار میں شکر ملا کر شربت تیار کر کے کھانے سے کھانسی دور ہوتی ہے سینہ سے بلغمی مواد کا تنقیہ کرتی ہے آواز کو صاف کرتی ہے۔

زعفران انڈے کی زردی اور کسوم کو کشمش کے ساتھ پیس کر پھوڑوں پر لیپ کرنے

سے جلد پک جاتے ہیں ایلوے کے ساتھ پیس کر سر کے گنج پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے مویز کی جگہ اس کا استعمال کیا جا سکتا ہے پرانی اور سیاہ کشمش زیادہ استعمال کرنے سے احتراق دم ہو سکتا ہے۔

کعک

شناخت

میدے کی خشک اور سوکھی ہوئی ٹکیہ ہے جسے آسانی سے کوٹ کر باریک کیا جا سکتا ہے کچھ لوگ کعک میٹھی اور روغنی روٹی کو کہتے ہیں۔

مزاج

گرم وخشک ہے۔

فوائد

دستوں کو روکتی ہے بدن کی رطوبت کو خشک کرتی ہے جسم کو فربہ کرتی ہے منی کو گاڑھا کرتی ہے اس کا استعمال بہت سی اقراص میں کیا جاتا ہے۔ لیکن قولنج کے مریضوں کو مضر ہے ان میں نفخ اور ریاح پیدا کرتی ہے۔

ککڑی

شناخت

موسم زائد میں اگنے والی ایک بیل کا مشہور پھل ہے اس کی بیل کھیرے جیسے ہوتی ہے لیکن اس کے پتے کھیرے سے چھوٹے اور چکنے ہوتے ہیں اس کا پھول پیلا ہوتا ہے نر اور مادہ پھول الگ الگ ہوتے ہیں مادہ پھول کے نیچے ایک گھنڈی سی ہوتی ہے وہی پھل میں تبدیل ہو جاتی ہے اس کے پھل گول لمبے کچھ مڑے ہوئے اور لکیروں والے ہوتے ہیں ککڑی

جب چھوٹی ہوتی ہے تب نرم روئیں دار اور کھانے میں ذائقہ دار ہوتی ہے لیکن پک کر بڑھ جانے میں اس کی لمبائی ایک سے تین فٹ تک ہو جاتی ہے اور اوپر سے چمکدار پیلے نارنگی رنگ کی ہو جاتی ہے اس کو تر ککڑی کہتے ہیں۔

پکنے کے بعد اس کی دو قسمیں ہو جاتی ہیں ایک موٹی اور بڑی ہوتی ہے اس میں گودا زیادہ ہوتا ہے بیج تعداد میں کم لیکن بڑے ہوتے ہیں لیکن ذائقہ کچھ بکسا ہوتا ہے اور مٹھاس کم ہوتی ہے دوسری قسم وہ ہے جس میں چھوٹی پتلی یا لمبی پتلی نازک مڑی ہوئی ککڑیاں آتی ہے ان کا رنگ سبز ہوتا ہے مزہ شیریں ہوتا ہے بیج تعداد میں زیادہ لیکن بہت چھوٹے ہوتے ہیں اس پر دھاریاں گہری نہیں ہوتیں اور یہ چکنی ہوتی ہے۔

مزاج

دوسرے درجہ میں سرد و تر ہے۔

فوائد

گرمی اور پیاس سے راحت پہنچاتی ہے صفرا کی حرارت اور سوزش کو دور کرتی ہے خون کی حدت سوزش اور جگر کی گرمی کو تسکین دیتی ہے۔ پیشاب لاتی ہے بدن اور جوڑوں کے درد کو نافع ہے بھوک بڑھاتی ہے۔ صفراوی دستوں کو بند کرتی ہے اس میں رطوبت زیادہ ہونے کی وجہ سے جلد ہضم ہو جاتی ہے مثانہ کو مفید ہے معدے کی گرمی کو دور کرتی ہے اس کو خوب چبا کر اور کم مقدار میں استعمال کرنا چاہیے تاکہ جلد ہضم ہو جائے۔ مجرائے بول کو دھوتی ہے گردے اور مثانہ کی پتھری کو توڑتی ہے اور باریک ریگ کو دفع ہے۔ لیکن تلخ ککڑی سے یہ فائدہ زیادہ ہوتا ہے۔ شیر خوار بچے کے بستر پر ککڑی رکھ دینے سے اس کا بخار جذب کر لیتی ہے اور خود نرم ہو جاتی ہے۔ اس کے پتے پاگل کتے کے کاٹے اور بلغمی رسولی کو فائدہ دیتے ہیں انہیں شہد کے ساتھ کھایا جائے۔ سوکھے پتے صفراوی دستوں کو دور کرتے ہیں۔

ویدوں کے مطابق کچی ککڑی دیر ہضم ہے دل کو قوت دیتی ہے اور قابض بھی ہے ملین بھی، اشتہا بڑھاتی ہے صفرا کے فساد کو دور کرتی مگر صفرا بڑھاتی ہے تقطیر البول میں بے حد

مفید ہے کچی ککڑی پکا کر کھانے سے صفرا دور ہوتا ہے سردی پیدا کرتی ہے پیاس بجھاتی ہے پیشاب خوب لاتی ہے گردے ومثانہ کی پتھری توڑ دیتی ہے اس کے کثرت استعمال سے بلغم اور صفرا بڑھ جاتے ہیں خشک ککڑی ملین ہے بلغم خارج کرتی ہے اور ثقیل باد اور صفرا دور کرتی ہے تو ککڑی بدن کو فربہ کرتی ہے صفراوی قے روکتی ہے۔

ککڑی کے بیج

شناخت

پکی ہوئی ککڑی کا سفید اور وزنی بیج عمدہ ہوتا ہے پرانا اور بدرنگ پیلا اچھا نہیں ککڑی کا بیج کھیرے کے بیج سے زیادہ صفات رکھتا ہے شیخ نے بھی اس کی وضاحت کی ہے۔

مزاج

پہلے درجہ میں سرد وتر ہے۔

فوائد

کھیرے کے بیجوں سے زیادہ قوت ادرار ہے لیکن خربوزے کے بیجوں سے کم ہے سدہ کھولتا ہے رگوں سے لزج مواد کا اخراج کرتا ہے جلا پیدا کرتا ہے گرمی اور بخاروں کی حرارت کو پیشاب کے ذریعہ سے دفع کرتا ہے پیشاب کی جلن وسوزش کو دور کرتا ہے ان بیجوں کو پیس کر چہرے پر ملنے سے جلد کا رنگ نکھرتا ہے اس کو کھیرے کے بیجوں کے ساتھ استعمال کرنے سے احتراق اور التہاب اور غلبہ مرہ صفرا کو تسکین ہوتی ہے اور مواد میں جوش غالب ہو تو اسے ختم کر دیتا ہے پھیپھڑوں کے زخم اور درد کو نافع ہے گرم کھانسی میں مفید ہے جگر اور معدے کی بڑھی ہوئی حرارت کو تسکین دیتا ہے طحال کے گرم ورم کو تحلیل کرتا ہ مدر ہونے کے ساتھ ساتھ کسی قدر ملین بھی ہے۔ وید کا کہنا ہے کہ

"ککڑی کے بیج ٹھنڈے اور مدر بول اور مقوی ہیں جس کے پیشاب کا

بنا بند ہو گیا ہو اسے سات ماشہ بیج کا شیرہ نکال کر پلانے سے پیشاب جاری ہو جاتا ہے اور پیشاب کی جلن دور ہوتی ہے اس کے بیج اور جوا کھار پانی میں گھول کر چھان کر پینے سے پیشاب میں شکر آنا رک جاتا ہے پتھری کو توڑتا ہے بریاں مینگوں کا سفوف بے حد مدر ہے ان کو سکھا کر اور پیس کر کھانے سے بدن بہت مضبوط بنتا ہے ان کا روغن حاصل کر کے جلانے اور کھانے کے کام میں لاتے ہیں۔"

ککوڑا

شناخت

کریلے کی طرح مگر اس سے چھوٹا پھل ہے اس پر باریک کانٹے ہوتے ہیں شروع میں جب یہ کچا ہوتا ہے دھتورہ کی طرح اور سبز ہوتا ہے پکنے پر زرد اور سرخ ہو جاتا ہے اس میں بیج کثرت سے ہوتے ہیں جو زرد ہوتے ہیں اس کی بیل دوسرے درختوں پر پھیلتی ہے اور انہیں کے سہارے اوپر چڑھتی ہے اس کے پتے ککڑی کی طرح ہوتے ہیں اس کے پھل تراش کر مصالح اور گھی کے ساتھ بھون کر اور کبھی گوشت کے ساتھ سبزی بنائی جاتی ہے چپاتی کے ساتھ استعمال کرتے ہیں اچھا سالن ہے ایک اور قسم ہوتی ہے جو تلخ ہوتی ہے اور اس میں پھل نہیں لگتے۔

مزاج

رطوبت کی طرف مائل معتدل ہے۔

فوائد

امراض صدر و ریہ میں مفید ہے پرانی کھانسی اور پھیپھڑے کے درد کو دور کرتا ہے ککوڑا روغن زرد میں تل کردہ روغن ناک میں ٹپکانے سے درد شقیقہ فوراً دور ہو جاتا ہے اور ناک کے کیڑے مارنے کے لئے خام ککوڑے کا رس ٹپکاتے ہیں یہی رس کان کے درد کو بھی دور کرتا

ہے ککوڑا اور درد گردہ اور درد پہلو کو دفع کرتا ہے اس کی جڑ ایک تولہ گھس کر پینے سے گردہ کی پتھری نکل جاتی ہے اور اگر پتھری نہ ہو تو آئندہ پتھری نہیں بنتی اس کی جڑ کا لیپ کرنے سے بال بڑھتے ہیں اور ان کی جڑیں مضبوط ہوتی ہیں اس لیپ سے بالخورے کو بھی فائدہ ہوتا ہے ککوڑا بواسیر کو نافع ہے اور زہروں کا تریاق ہے۔

﴿کلچڑی﴾

شناخت

یہ ایک قسم کی چڑیا ہے جسے کنجشک سیاہ بھی کہتے ہیں رنگ اس کا کالا ہوتا ہے دم لمبی اور اوپر کو اٹھی ہوئی ہوتی ہے دم کے نیچے مقعد اور شکم کے کچھ پر سرخ ہوتے ہیں بازوؤں کے کچھ پر سفید ہوتے ہیں بہت پھرتیلی ہوتی ہے ادھر ادھر پھدکتی ہے۔

مزاج

گرم وخشک ہے۔

فوائد

اس کا گوشت خشک اور نمک سود کر کے کھانے سے دست بند ہو جاتے ہیں اور غیر نمک سود پیشاب کے رُک جانے اور گردے اور مثانے کی پتھری توڑنے کے لئے مجرب ہے اس کا گوشت بدن کو قوت بخشتا ہے نگاہ کو تیز کرتا ہے ہاضمہ کو قوی کرتا ہے خود بھی جلد ہضم ہو جاتا ہے سرد امراض میں خصوصیت سے مفید ہے کھانسی نزلہ اور پھیپھڑوں کے ورم کو دور کرتا ہے بوڑھے اشخاص کو خصوصیت سے مفید ہے بلغم کا اخراج کرتا ہے۔

﴿کلکلا﴾

شناخت

ایک پرندہ ہے اس کی چونچ لمبی دم چھوٹی اور کالی ہوتی ہے پیٹھ کے پروں کا رنگ

زنگاری اور بازو کے پروں کا رنگ سبز نقطہ دار ہوتا ہے شکم کا رنگ جوزی زرد پاؤں سرخ ہوتے ہیں کچھ کے پاؤں سفید اور کبھی سیاہ ہوتے ہیں مصر میں اس کی ایک قسم بالکل سفید بھی ملتی ہے۔ آواز تیز ہوتی ہے تالاب اور جھیلوں پر ہوا میں اڑتا ہے پانی پر آنے والی مچھلیوں کو دیکھتا رہتا ہے اور موقع ملتے ہی انہیں پکڑ لیتا ہے کبھی کبھی پانی میں غوطہ لگا کر دبوچ لاتا ہے مردار نہیں کھاتا۔ صرف مچھلی اس کی غذا ہے۔

مزاج

اس کا گوشت دوسرے درجہ میں گرم وخشک ہے۔

فوائد

اس کا گوشت دیر ہضم اور ثقیل ہے جسے افیون کے ساتھ اصلاح کر کے استعمال کیا جاتا ہے لیکن بہت کم استعمال کیا جاتا ہے اس کا گوشت استعمال کرنے کے بعد معدہ میں بھاری پن سوزش وجلن محسوس ہوتی ہے دموی وصفراوی مزاج والوں کے لئے ٹھیک نہیں البتہ بلغمی مزاج والوں کو امراض صدر وریہ میں فائدہ دیتا ہے پرانی کھانسی اور دمہ میں سفید ہے۔

کلکلا کی وجہ تسمیہ یہ بتائی جاتی ہے کہ ہندوستان کے عوام ایسا سمجھتے ہیں کہ یہ جس گھر پر بولتا ہوا اُڑتا ہے وہاں کے لوگوں میں کل کل یعنی تکرار اور جھگڑا پیدا ہو جاتا ہے اس کی آواز سے بھی کلکل کا لفظ نکلتا ہے۔



شناخت

حیوان کا ایک عضو مرکب ہے اعضا رئیسہ میں داخل ہے کیموس اور اخلاط اس میں بنتے ہیں پرندوں کا کلیجہ سب سے بہتر سمجھا جاتا ہے جوان اور فربہ مرغی اور بلبخ کا کلیجہ اچھا ہے۔ چوپایوں میں بکری کے ایک سالہ اور فربہ بچہ کا کلیجہ ہے پرانے اور بڈھے جانور خاص کر جنگلی جانور کا کلیجہ بہت بُرا ہے۔

مزاج

گرم و تر ہے۔

فوائد

کلیجہ کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے اس پر نمک اور گوند ببول کا سفوف چھڑک کر بھون کر کھانے سے آنتوں کے زخم اور پرانے دست دور ہوتے ہیں بشرطیکہ معدہ کی قوت ہاضمہ درست ہو بکری کی کلیجی مرگی والوں کو مفید ہے گدھے کی کلیجی کے کباب نہار منہ کھانے سے مصرع کو فائدہ ہوتا ہے کبک اور چوہے کی کلیجی بھی صرع میں مفید ہے۔ سور کے کلیجی زہریلے جانوروں کے زہر کے لئے نافع ہے درد جگر کو دور کرنے کے لئے بھیڑیے کی کلیجی مفید ہے۔

بورائے کتے کی کلیجی کھانے اور لگانے سے بورائے کتے کے کاٹے ہوئے مریض کو بہت فائدہ ہوتا ہے۔ بکری کی کلیجی میں سیاہ مرچ یکبیل گڑ ملا کر آگ پر رکھیں۔ جو رطوبت اس سے ٹپکے آنکھ میں لگائیں یہ عمل شبکوری کے لئے قوی الاثر ہے جس نے ہیرے کی کنی کھالی ہو اسے چھپکلی کا کلیجہ دھاگے میں باندھ کر نگلوا دیں تھوڑی دیر بعد آہستہ سے نکال لیں اس میں چپک کر نکل آتی ہے۔



شناخت

ایک ہندوستانی درخت کا پھل ہے جو نہایت کھٹا ہوتا ہے اس کا درخت ۱۲ سے ۱۵ میٹر تک اونچا ہوتا ہے اس میں پتے بہت لگتے ہیں جو آمنے سامنے نہیں ہوتے ہیں بڑے پتے سنگترے کے پتے سے چوڑے چکنے اور کم دبیز ہوتے ہیں اور چھوٹی و نیچے کی شاخوں کے پتے چھوٹے ہوتے ہیں، سفید اور بیگنی پھول آتے ہیں برسات میں پھول لگتے ہیں اور پھوس میں پھل پکتے ہیں پختہ پھل تین انچ لمبا سبز زردی مائل ہوتا ہے اس میں چھ پھانکیں ہوتی ہیں کچا پھل، ہرا ہوتا ہے مزہ ترش ہوتا ہے پکنے کے بعد میخوش ہو جاتا ہے۔

مزاج

دوسرے درجہ میں سرد وخشک ہے۔

فوائد

پیاس دور کرتی ہے صفرا کی حدت کو کم کرتی ہے صفراوی قے ودستوں کو بند کرتی ہے قابض ہے منہ کا مزہ اس کے استعمال سے ٹھیک ہو جاتا ہے مفرح وملطف ہے معدہ جگر اور آنتوں کو قوت دیتی ہے بھوک بڑھاتی ہے متلی کو روکتی ہے خون وصفرا کی تیزی کو تسکین دیتی ہے خمار کو دور کرتی ہے خفقان وسواس اور بواسیر کو نافع ہے گرم اور صفراوی بخاروں میں مفید ہے اس کے استعمال سے پھوڑے پھنسی پیدا نہیں ہوتے اس کا رس آنکھ کے جالے کو کاٹتا ہے اس کا لیپ جو کے آٹے کے ساتھ سرخبادہ کو فائدہ کرتا ہے کمرکھ کے رس سے سرکہ تیار کر کے استعمال کرنا تمام افعال وخواص میں گنے کے سرکہ سے بہتر ہوتا ہے۔

ویدوں کے مطابق اس کا کچا پھل کھٹا اور قابض ہوتا ہے اس کے استعمال سے بخار کھانسی اور سینہ میں درد ہوتا ہے اس کا پکا ہوا پھل کھٹا میٹھا ہوتا ہے اس سے اچار ترکاری مربا وغیرہ کئی کھانے کی چیزیں بناتے ہیں کھٹ مٹھا پھل سرد ہوتا ہے یہ صفراوی بخار اور پیاس کو دور کرتا ہے اس کے پھل شتادروگ کو مٹاتے ہیں اس کے کچے سوکھے پھل کا سفوف بخار میں دیتے ہیں کچا پھل بلغم پیدا کرتا ہے اور صفرا وخون کا فساد دور کرتا ہے پکی ہوئی کمرکھ صفرا دور کرتی ہے اور قابض ہے۔اس کے پیڑ کے پتوں کو کالی مرچ کے ساتھ کوٹ کر چھان کر پلانے سے پیٹ کے اندر کی گرمی دور ہوتی ہے جڑ کا خیساندہ یا جوشاندہ بنا کر پلانے سے بخار چھوٹتا ہے۔

کنگنی

شناخت

ایک قسم کا دانہ ہے باریک اور گول ہوتا ہے فصل خریف میں پیدا ہوتا ہے اس کے اوپر بھوسی ہوتی ہے اندر زرد رنگ کا نکلتا ہے بھوسی کا رنگ سفیدی مائل ہوتا ہے اور بہت نازک

ہوتی ہے دانے سے باآسانی الگ ہوجاتی ہے سوتولہ کنگنی میں سے ۳۲ تولہ میدہ اور اکثر میں تین تولہ تیل نکلتا ہے۔

مزاج

سرد پہلے درجہ میں خشک دوسرے درجہ میں۔

فوائد

اس میں غذائیت کم ہے قابض اور حابس شکم ہے خشکی پیدا کرتی ہے مدر ہے صفراوی دستوں کو بند کرتی ہے گھی ساتھ کھانے سے سینہ کو نرم کرتی ہے دودھ اور شکر کے ساتھ استعمال کرنے سے منی بڑھتی ہے گرم کر کے مقام درد پر سینکنے سے ورموں کو تحلیل کرتی اور درد رفع کرتی ہے دودھ اور گھی میں پکا کر کھانے سے غذائیت بڑھ جاتی ہے ویدوں کے مطابق قابض اور خشک ہے پیشاب لاتی ہے اس میں غذائی اجزا کم ہیں دودھ میں پکانے سے اس میں غذائیت بڑھ جاتی ہے اور خشکی کم ہو جاتی ہے۔ پختہ کنگنی باد کو تحلیل کرتی ہے بھوک بڑھاتی اور دھات کو قوت دیتی ہے آواز صاف کرتی ہے۔ استسقا اور سوالقینہ کے مریضوں کو دینے سے نفع ہوتا ہے صفراوی دستوں کو بند کرتی ہے اسے جوش دے کر پلانے سے پیشاب خوب آتا ہے اس کے ضماد سے گٹھیاوی دردوں میں فائدہ ہوتا ہے اس کی بھوسی کان میں ڈالنے سے کان کا بہنا رُک جاتا ہے۔

کنول گٹہ

شناخت

کنول کا بیج اور پھل ہے کنول کے پھول کی پتیاں جھڑ جانے کے بعد کوزہ ظاہر ہوتا ہے جس کی شکل فوارے کے سر کی سی ہوتی ہے یہ ایک گانٹھ سی ہوتی ہے جس میں خانے بنے ہوتے ہیں اور ہر خانے میں ایک دانہ ہوتا ہے یہ گول لمبا اور بغیر نوک کا ہوتا ہے اس کے اوپر دو

چھلکے چڑھتے رہتے ہیں اوپر والا بچوں کو پلانے سے پیشاب کھل جاتا ہے مغز میں کھانڈ ملا کر پیس کر کھانے سے فرحت ملتی ہے اور طبیعت خوش رہتی ہے اس کو جوش کر کے پلانے سے پسینہ آ کر بخار اُتر جاتا ہے اس کے بیجوں کو پیس کر شہد ملا کر دودھ کے ساتھ ایک ماہ تک استعمال کرانے سے عورت کے پستان سخت ہو جاتے ہیں کنول گٹے کو کوٹ کر پانی میں بھگو کر وہ پانی پلانے سے بچوں کی صفراوی تشنگی اور لو کا بخار جاتا رہتا ہے۔

کودوں

شناخت

ایک قسم کا اناج ہے ہندوستان میں بہت سے مقامات پر بویا جاتا ہے گول اور باریک دانے ہوتے ہیں اس کے آٹے کی روٹی یا پھر بھوسی اتار کر چاول کی طرح پکا کر بھی استعمال کرتے ہیں بہت سستا اناج ہے اس کی کئی قسمیں ہیں لیکن دو خاص ہیں ایک سمی اور دوسری غیر سمی ہے۔ سو تولہ کودوں میں ۷ تولہ میدہ اور دو تولہ روغن ہوتا ہے کٹی ہوئی کودوں کھیت میں پڑی رہنے سے یعنی جو برسات کے پانی سے بھیک جاتی ہے زہریلی ہو جاتی ہے جو نہیں بھیکتی اس میں زہر کم ہوتا ہے بہت سے لوگ اسے بطور اناج استعمال کرتے ہیں لیکن یہ صحت بخش نہیں بلکہ مرضوں کو دعوت دیتا ہے کسی کو قے ہونے لگتی ہے اس کے ساتھ ایک دانہ ے جنا یا ے جنی کے نام سے اور پیدا ہوتا ہے یہ بہت زہریلا ہوتا ہے اور اسے کودوں سے الگ پہچاننا مشکل ہے اسی لئے کودوں میں زہر شامل ہو جاتا ہے اس کے صاف کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ گوبر کے پانی میں اناج کو تین چار گھنٹہ بھگو دیں بھاری اور بے زہر اناج نیچے بیٹھ جائے گا اور زہریلا تیرتا رہے گا پھر اسے سکھا کر استعمال میں لاتے ہیں چکی میں پیستے ہیں چھاچھ میں پھنک لیتے ہیں۔

مزاج

سرد وخشک ہے۔

فوائد

معدے کو طاقت دیتا ہے لیکن غلظت بھی پیدا کرتا ہے سخت قابض ہے پیٹ کے کیڑوں کو مارتا ہے دستوں کو روکتا ہے منی کو کم کرتا ہے غذائی اجزا بہت کم ہیں فاسد اور ردی خلط پیدا کرتا ہے دودھ اور کھانڈ کے ساتھ استعمال کرنے سے منی پیدا کرتا ہے اور اسے گاڑھا کرتا ہے تنہا معدے کی رطوبت کو خشک کرتا ہے۔

اگر اس میں سمیت شامل ہو تو خلط ہذیان اور رعشہ ہوسکتا ہے قے ہوتی ہے آنکھ کی پتلی پھیل جاتی ہے نبض ضعیف ہو جاتی ہے سرد پسینہ آتا ہے۔

کونلہ

شناخت

ایک درخت کا پھل ہے نارنگی کی قسم سے ہے لیکن اس سے بڑا ہوتا ہے اس کے درخت کے تمام اجزا نارنگی کے درخت جیسے ہوتے ہیں لیکن درخت کی اونچائی کچھ کم ہوتی ہے ذائقہ میخوش ہوتا ہے شاداب خوشبودار اور خوش مزہ ہوتا ہے اس کا چھلکا نازک اور چکنا ہوتا ہے کچھ کا تھوڑا سخت اور موٹا ہوتا ہے چھلکے سے بھی خوشبو آتی ہے سلہٹ کا کونلہ اچھا ہوتا ہے اس کے درخت عموماً جنگلوں میں خودرو ہوتے ہیں۔

مزاج

دوسرے درجہ میں سرد و تر ہے۔

فوائد

ہلکی ترش ہونے سے سنگترے سے فوائد میں کچھ کم لیکن نارنگی سے زیادہ ہے صفراوی خون کی حدت کو کم کرتا ہے پیاس بجھاتا ہے معدہ وجگر کی سوزش کو کم کرتا ہے دل کو فرحت اور تازگی بخشتا ہے خفقان کو مفید ہے پیشاب لاتا ہے اس کا چھلکا معدے کو قوت دیتا ہے اور چھلکے کا

رس ملنے سے چہرے کی جھائیں دور ہوتی ہیں کونلہ کو ایسے ہی ثابت کسی مقام پر سوکھنے کے لئے رکھ دیں پھر پانی میں پیس کر چنے کے برابر گولیاں بنالیں سخت ہیضہ اور قے و دست میں پانچ گولیاں کھلانے سے بے حد فائدہ ہوتا ہے بلکہ اس کا اثر ہیضہ میں زہر مہرہ سے بھی اچھا ہے۔

کوئل

شناخت

کالے رنگ کا ایک مشہور پرندہ ہے اس کی آنکھ سرخ ہوتی ہے نر و مادہ ہوتے ہیں جس موسم میں آم میں بور ہوتا ہے اس میں یہ بے حد مست اور خوش ہوتے اور بڑی زور دار سریلی آواز سے بولتے ہیں آواز میں عاشقانہ کشش ہوتی ہے نر پرند اس موسم میں جب تنہا ہوتا ہے بڑی زور سے چلاتا ہے اس کی آواز خاموشی میں دو میل تک سنی جاسکتی ہے انہیں سبھی پھولوں سے لگاؤ ہوتا ہے لیکن دھنے کے پھول کے پاس جانا پسند نہیں کرتے کوے اور کوئل میں بڑی دشمنی ہے کیونکہ کوا موقع پاتے ہی اس کے انڈے کھا جاتا ہے۔

مزاج

گوشت دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہے۔

فوائد

اس کا گوشت مقوی اعضا ہے بینائی کو قوت دیتا ہے رنگ نکھارتا ہے اس کے کھانے سے سفید بال کالے ہو جاتے ہیں بلغم کو خارج کرتا ہے لیکن سودا میں اضافہ کرتا ہے۔ ویدوں کے مطابق اس کا گوشت کھانا ٹھیک نہیں، ہضم کے وقت میٹھا ہو جاتا ہے باد کو دفع کرتا ہے بول و براز کا اخراج کرتا ہے منی پیدا کرتا ہے۔ بعض وید کہتے ہیں کہ

"باد پیدا کرتا ہے پیشاب روکتا قبض پیدا کرتا ہے آنکھوں کے لئے مقوی ہے جلد کا رنگ صاف کرتا ہے بلغم و صفرا کو خارج کرتا ہے۔"

کھانڈ

شناخت

کھانڈ مختلف اشیا سے حاصل کی جاتی ہے مثلاً کھجور، ناریل، جوار، چقندر وغیرہ لیکن ہندوستان میں عام طور سے گنے ہی سے کھانڈ حاصل کی جاتی ہے اس کا طریقہ یہ ہے کہ گنے کے رس میں تھوڑا چونا ملا کر پکاتے ہیں اور جھاگ اتارتے جاتے ہیں جب گاڑھا ہو جاتا ہے اور تار بندھنے لگتا ہے تو مٹی کے برتن میں بھر کر علیحدہ چند روز رکھ دیتے ہیں اس میں دانہ پڑنے لگتا ہے اسے راب کہتے ہیں پھر راب کو کپڑے میں باندھ کر کسی بھاری وزن سے دبا دیتے ہیں جو قوام ٹپکتا ہے اس کو شیرہ کہتے ہیں۔ جو دانہ دار کپڑے میں باقی رہ جاتا ہے اس کی کھانچی ڈالتے ہیں وہاں راب کا باقی شیرہ نچڑ کر الگ ہو جاتا ہے اور دانہ دار کھانڈ باقی رہ جاتی ہے جسے کچی کھانڈ کہتے ہیں پھر حلوائی اسے پکا کر صاف کرتے ہیں اور بورا بناتے ہیں۔

کھانڈ جتنی سفید اور شفاف زیادہ ہوتی ہے اچھی سمجھی جاتی ہے سرخ یا میلی خراب ہے پرانی ہونے پر لطافت آتی جاتی ہے اور خشکی بڑھتی جاتی ہے۔

مزاج

شکر سرخ شہد کے قریب ہے جتنی رنگ میں سرخی کم ہوتی ہے اتنی ہی گرمی بھی کم ہوتی ہے کھانڈ درجہ اوّل میں گرم وتر ہے پرانی ہونے پر گرمی اور خشکی بڑھتی جاتی ہے۔

فوائد

کاربوہائیڈریٹ کی قسم سے ہے اس میں بے حد غذائیت ہے دوا میں بھی اس کا استعمال کیا جاتا ہے یہ بدن کے اندر جلد نفوذ کر جاتی ہے ارواح اور قویٰ کو طاقت دیتی ہے اچھا خون بناتی ہے بڑھاپا جلد نہیں آنے دیتی تمام فوائد میں شہد جیسی ہے بلکہ اس سے معتدل اور لطیف ہے۔ شہد کا استعمال صرف دواؤں کی قوت معاجین میں دیر تک قائم رکھنے کے اعتبار سے

ٹھیک ہے ورنہ کھانڈ کے سامنے اس کی کوئی ضرورت نہ تھی اسی وجہ سے آج کل شہد کے بجائے کھانڈ کا استعمال بڑھتا جا رہا ہے۔ کھانڈ جگر و معدے کو قوت دیتی ہے لیکن؟ نرا وی معدے کے لئے ٹھیک نہیں جلا پیدا کرتی ہے مکھن کے ساتھ استعمال کرنے سے اور بھی جلا بخشتی ہے قوت باہ کو بڑھاتی ہے۔

اس کی دھونی سے زکام دور ہوتا ہے اور دماغ کا سدہ کھل جاتا ہے بھوک بڑھاتی ہے پھوڑے پھنسی اور زخموں سے مواد کا تنقیہ کرتی ہے آگ سے جلے اعضا پر کچی کھانڈ پانی میں گھول کر مقام ماؤف کو دھو دینے سے سوزش نہیں ہوتی اور آبلے بھی نہیں پڑتے ہیں کثرت جماع سے خفقان اور رعشہ ہو جائے نفع کرتی ہے۔

مجروح یا ٹوٹے ہوئے عضو پر چھڑکنے سے خون کا بہنا رک جاتا ہے آب گرم اور روغن بادام کے ساتھ قولنج کے درد کو تسکین دیتی ہے روغن زرد میں ملا کر دینے سے ناف کا درد، آنتوں کے سدے اور پیشاب کی تنگی دور ہوتی ہے اگر چند روز اس کا لگاتار استعمال کریں تو سینہ کی خراش دور ہوتی ہے اور کھانسی کو فائدہ ہوتا ہے۔

گرم پانی کے ساتھ لینے سے بیٹھی ہوئی آواز کو مفید ہے شکر شہد سے کم پیاس لگاتی ہے شکر سرخ کے لگاتار استعمال سے ردی اخلاط پیدا ہوتے ہیں یہ ملین بھی ہے لیکن کبھی نفخ پیدا کرتی ہے اور کبھی دور کرتی ہے ریاح کو تحلیل کرتی ہے معدے سے چپکے بلغم کو چھانٹتی ہے سفید شکر گرم مزاج والوں کو مفید ہے اور شکر سرخ سرد مزاج والوں کو جنہیں دست اور پیچش کا عارضہ ہو انہیں کھانڈ زیادہ استعمال نہ کرنی چاہیے ایسے لوگ ضرورت پڑنے پر اس میں قابض یا ترش چیزیں شامل کر کے استعمال میں لائیں۔

ویدوں کے مطابق کھانڈ مشتہی ہے اعضا کو قوت دیتی ہے بھاری اور ملین ہے باد کو دور کرتی ہے پیاس بجھاتی ہے سوزش شکم اور خفقان کو نافع ہے قے اور سر چکرانے کو دور کرتی ہے سدہ کھولتی ہے اعضا شکنی اور امراض چشم کو مفید ہے صفرا کا اخراج کرتی ہے سوداوی مزاج والوں کے لئے اچھی ہے جریان کو روکتی ہے منی میں اضافہ کرتی ہے ملین ہے۔ باد اور صفرا خارج کرتی ہے فاسد خون کی اصلاح کرتی ہے اور بے ہوشی کو نافع ہے سفید قسم اچھی ہے۔

کھچڑی

شناخت

چاول اور دال سے پکنے والی مشہور غذا ہے اگر اسے یخنی کر کے تیار کیا جائے تو شُلہ کھچڑی کہتے ہیں۔

مزاج

اس کا مزاج ان اجزا پر منحصر کرتا ہے جن سے یہ تیار کی جاتی ہے مثلاً دال کوئی گرم قسم کی استعمال کی گئی ہے یا سردیا معتدل وغیرہ چاول کا مزاج سرد وتر ہے۔

فوائد

اچھے پرانے اور خوشبودار چاولوں کی کھچڑی شیریں اور گراں ہے بدن کو قوت دیتی ہے اور موٹا کرتی ہے باد پیاس اور صفرا کو دور کرتی ہے بلغم پیدا کرتی ہے مونگ کی کھچڑی زود ہضم ہے اس سے نفخ نہیں ہوتا چھلکوں والی مونگ کی دال سے بنی کھچڑی ضعف معدہ والوں کو اچھی ہے تور اور ارہر کی کھچڑی دیر ہضم و بے نفخ ہے ان کے علاوہ تمام دالوں سے تیار کھچڑیاں نفخ اور گرانی رکھتی ہیں اور تبخیر کا سبب بنتی ہیں پکتے وقت تھوڑی ادرک کتر کر ڈال دیں تو ارد کی کھچڑی کی بہت کچھ اصلاح ہو جاتی ہے۔

بھنی ہوئی کھچڑی ثقیل ہوتی ہے اس کو پکانے کا طریقہ یہ ہے کہ پیاز کو کتر کر گھی میں سرخ کر کے یخنی یا پانی کے ساتھ پکاتے ہیں اور گرم مصالحہ پکتے میں ثابت ڈال دیتے ہیں ہندوستان میں مریض کو مونگ کی کھچڑی عام طور سے استعمال کرائی جاتی ہے کمزور مریضوں کے لئے اچھی غذا ہے زود ہضم ہے اور پیٹ کے مریضوں کو خصوصاً پیچش اسہال بواسیر میں دیتے ہیں زحیر کے مریض کو مونگ کی کھچڑی دہی شامل کر کے دینے سے فائدہ ہوتا ہے۔

کھجور

شناخت

مشہور پھل ہے جو سیدھے تنے والے ۱۵ سے ۱۸ میٹر اونچے درخت پر لگتے ہیں اس کا درخت بنگال، بہار، گجرات اور یوپی میں خوب ہوتا ہے اس کے پتے تنے سے نکلتے ہیں اور ایک لمبا مضبوط ڈنٹھل ہوتا ہے تنے پر پتے جھڑنے کے بعد ان کے نشانات باقی رہ جاتے ہیں اس کا پھل شروع میں ہرا اور ایک انچ لمبا ہوتا ہے پکنے پر زرد اور پھر سرخ پھر سنہری ہو جاتا ہے اس کے گودے کا مزہ کچھ میٹھا اور پکسا ہوتا ہے بعض قسمیں بے حد شیریں ہیں چیت بیساکھ میں اس کے پھول نکلتے ہیں اور بھادوں میں پھل پکتے ہیں اس کے درخت سے ایک قسم کا گوند حاصل ہوتا ہے۔ ہر ملک کی کھجور وہاں کے موسم اور آب و ہوا کے اعتبار سے الگ ہوتی ہے عرب کی کھجور اپنے ذائقہ کے لئے مشہور ہے اس کے تنے میں سوراخ کر کے رس حاصل کیا جاتا ہے جس سے شکر تیار کی جاتی ہے اگر اس رس کو دو چار دن رکھ کر چھوڑ دیں تو اس میں جوش آ جاتا ہے اور یہ نشہ آور ہو جاتا ہے غلطی سے لوگ تاڑی کی شراب اسی رس کو کہتے ہیں۔

مزاج

دوسرے درجہ میں گرم پہلے میں خشک ہے۔

فوائد

مسمن بدن اور بے حد مقوی باہ ہے معدہ وجگر کو طاقت دیتی ہے ریاح کو اور اورام کو تحلیل کرتی ہے سرد مزاج والوں کے لئے بہت اچھی ہے بدن کو فربہ کرتی ہے اور خون صالح پیدا کرتی ہے اس میں غذائیت بہت ہے ہاضم ہے لیکن خود دیر میں ہضم ہوتی ہے اس کا لگاتار استعمال کرنے اور دودھ کے ساتھ کھانے سے بدن قوی ہوتا ہے اور قوت باہ بڑھتی ہے جریان کو روکتی ہے منی کو گاڑھا کرتی ہے۔

کھجور کی گٹھلی مرکب القوی ہے اس میں گرمی زیادہ اور سردی کم ہے دستوں کو روکتی ہے باہری زخموں سے جریان خون کو بند کرنے کے لئے اس کو جلا کر سفوف چھڑکتے ہیں کھجور کا پھول معدہ کو قوت دیتا ہے دستوں کو بند کرتا ہے۔ قابض ہے پیاس کو دور کرتا ہے۔ قے الدم اور نفث الدم میں مفید ہے۔

ویدوں کے مطابق کھجور ٹھنڈک دور کرتی ہے پیاس کو تسکین دیتی ہے باد، صفرا اور منہ کے خشک ہونے کو نافع ہے بھوک بڑھاتی ہے کھجور کا گودا اور چرچٹے کی جڑ کو برگ تنبوں میں رکھ کر کھانے سے جاڑے کے بخار کو آرام ہوتا ہے اس کے درخت کے تنے کا بیچ کر حصہ سوزاک مزمن میں فائدہ کرتا ہے اس کی جڑ کی مسواک کرنے سے یا اس کی راکھ سے منجن کرنے سے دانتوں کے درد کو فائدہ ہوتا ہے جڑ کے جوشاندے سے کلیاں کرنے سے بھی آرام ملتا ہے۔

کھجور گابھا

شناخت

کھجور کے درخت کے چوٹی پر پھول لگنے کی جگہ پیدا ہوتا ہے دودھ یا بادام کے مغز جیسا مزہ اور رنگ سفید ہوتا ہے اس کو کاٹ کر الگ کر دینے سے درخت میں پھل کا آنا بند ہو جاتا ہے اس کو شہد یا کھانڈ کے ساتھ کھاتے ہیں تازہ سفید اور شیریں اچھا مانا جاتا ہے۔

مزاج

پہلے درجہ میں سرد اور خشک ہے۔

فوائد

قابض ہے معدے و امعا کو قوت دیتا ہے اس کے استعمال سے دست اور خونی دست رک جاتے ہیں نفث الدم اور سینے کے درد کو نافع ہے حلق اور سینے کی خراش و خشکی دور کرتا

ہے کھانسی کو آرام ہوتا ہے اور آواز صاف ہو جاتی ہے خون وصفرا کی حدت و جوش کو کم کرتا ہے روح طبیعی کو تحلیل سے بچاتا ہے اور بدن کی حرارت غریبہ کو جذب کرنے میں مدد کرتا ہے۔ صفراوی قے اور خمار کو دور کرتا ہے ہزال الکلیہ میں مفید ہے بھڑ کاٹ لے تو اس کے لگانے سے آرام ملتا ہے۔

کھرنی

شناخت

ہندوستان میں اس کا درخت ملتا ہے جس کی بلندی ۱۸۔۲۰ میٹر تک ہو جاتی ہے اس کا تنا سیدھا ہوتا ہے درخت کی چھال کچھ بھوری یا سیاہ ہوتی ہے اس سے بہت سی شاخیں پھیلتی ہیں پتے گول اور نوکدار چمکیلے ہوتے ہیں وہ پت جھڑ میں نہیں گرتے۔ اس میں سفید رنگ کے پھول گچھوں کی شکل میں لگتے ہیں اس کا پھل پیلے رنگ کا ہوتا ہے اس میں ایک عدد بیج ہوتا ہے اس کا ڈول نیم کی نبولی جیسا مگر اس سے کچھ لمبا اور موٹا ہوتا ہے کچا پھل سبز ہوتا ہے۔

بعض اچھی قسموں میں پھل گول اور آلو بخارے کے برابر تک ملتا ہے اس کے پھل میں چیپ ہوتا ہے کھاتے وقت ہونٹ اور ہاتھ چپک جاتے ہیں اس کے پھول کاتک سے پوس تک آتے ہیں اور جیٹھ سے اساڑھ تک پھل لگتے ہیں اس کے درخت میں سے ایک قسم کا گوند نکلتا ہے اس کے بیجوں سے تیل نکالا جاتا ہے جس کو کچھ لوگ گھی کی جگہ استعمال کرتے ہیں۔

مزاج

گرم دوسرے درجہ میں اور خشک پہلے درجہ میں ہے۔

فوائد

منی زیادہ کرتی ہے اور اسے گاڑھا کرتی ہے مقوی باہ ہے بدن کو فربہ کرتی ہے سوزاک کو مفید ہے اس کا بیج عورت کے دودھ میں پیس کر آنکھ میں لگانے سے جالا کٹ جاتا

ہے اس کے بیج پیس کر سر پر ملیں تو جوئیں مر جاتی ہیں دیر ہضم ہے لیکن ریح بلغمی، لقوہ اور رعشہ کو مفید ہے اعضا کو قوت دیتی ہے سر کی گرانی صفراو سودا اور بلغم کے ابھار کو تسکین دیتی ہے قے کو روکتی ہے بھوک بڑھاتی ہے تشنگی و غشی و سرسام و فساد خون و بے ہوشی کو زائل کرتی ہے کھانسی کو نافع ہے پیشاب کی نالیوں کو فائدہ پہنچاتی ہے اس کی گٹھلی کی مینگ تلخ اور مسہل ہے اس کا روغن لگانے سے عضو تناسل موٹا ہو جاتا ہے۔ طریقہ یہ ہے کہ چھوٹی کٹائی کا پھل اور چھال اور قسط اور بھلانویں کی مینگ تینوں ہموزن لے کر چار گنا دودھ اور تل کا تیل اور چھ گنا کھرنی کا تیل ملا کر نرم آنچ پر پکا کر کام میں لائیں۔ کھرنی ردی خلط کو صاف کرتی ہے سینہ کے امراض اور پیشاب کی گرمی کو نافع ہے اس کے رس میں املتاس کے پتوں اور پناگ کے بیجوں کو پیس کر پھوڑوں پر لگاتے ہیں اس کے درخت کے اوپر جو بنڈے کو پیڑ پیدا ہو جاتا ہے اس کے پتوں کو گرم کر کے رس نکال کر اس میں پیپل کا سفوف ڈال کر پلانے سے تشنج دور ہوتا ہے بخاروں کو اتارنے کے لئے کھرنی کھلاتے ہیں کھرنی طحال جیسے عضو سے رطوبت کے اخراج کو درست کرتی ہے پیٹ کے کیڑے مارتی ہے۔ اس کی جڑ اور چھال قابض ہے بچوں کے دست بند کرنے کے لئے چھال کو پانی میں پیس کر شہد ملا کر چٹانے سے فائدہ ہوتا ہے اس کے پتوں کو تل کے تیل میں پکا کر اس میں چھال کو پیس کر مالش کرنے سے ہاتھ اور کان کے صفراوی ورم کو مٹانے کے لئے اس کا دودھیا رس لگاتے ہیں اس کے پیڑ کے پتوں آنبہ ہلدی اور سونٹھ کا ضماد کرنے سے ورم کی گانٹھیں تحلیل ہو جاتی ہیں۔

کھوپرہ

شناخت

مشہور درخت ناریل کا پھل ہے ہندوستان کے جنوبی ساحل اور سری لنکا میں خوب ہوتا ہے اس کی شکل تاڑ کے پیڑ جیسی ہے گرمی میں پھول لگتے ہیں اور بھادوں سے کاتک تک پھل پکتے ہیں جو گولے کی طرح ہوتے ہیں وہ گولا ایک سخت خول لکڑی کا ہے جس کے اوپر

ریشہ دار غلاف چڑھا رہتا ہے اس کے اندر سفید پانی دودھ سا بھرا ہوتا ہے جب اس پانی کو نکال دیں تو یہ میٹھا ہوتا ہے۔

ایک دن رکھ چھوڑنے پر یہ منعش اور مسکر ہو جاتا ہے اگر یہ پانی ناریل سے نہ نکالا جائے تو گاڑھا ہو کر جم جاتا ہے اور یہی کھوپرہ کہلاتا ہے اس کے دودھیا پانی سے سرکہ اور تاڑی بنتی ہے کھوپرے کا روغن کھانے کے کام آتا ہے تازہ سفید اور خوشبودار و شیریں کھوپرہ اچھا ہوتا ہے ناریل کے درخت کی عمر ستر برس ہے پھر اس میں پھل نہیں لگتے بلکہ ایک طرح کو گوند حاصل ہوتا ہے۔

مزاج

تازہ کھوپرہ دوسرے درجہ میں گرم پہلے میں تر ہے سوکھا ہوا کھوپرہ دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہے پرانا کھوپرہ جس میں پھپھوندی لگ گئی ہو یا سیاہ پڑ گیا ہو تیسرے درجہ میں گرم اور دوسرے درجہ میں خشک ہے۔

فوائد

مقوی باہ ہے منی کو غلیظ کرتا ہے خون صالح پیدا کرتا ہے سینے میں خراش پیدا کرتا ہے غذائیت اس میں کافی ہے بدن کو فربہ کرتا ہے جگر اور گردے کو قوت دیتا ہے فالج جنون اور بدن کی نحس میں مفید ہے مالیخولیا اور بواسیر کو مفید ہے مصری کے ساتھ ایک تولہ کھانے سے قوت بینائی بڑھتی ہے اور آشوب چشم کو فائدہ ہوتا ہے اس کا تیل ملنے سے کھینچ کی پھلی کی خارشت دور ہو جاتی ہے۔ اگر کھوپرہ کے اوپر ایک تولہ چاول کچے دھو کر پھانک لیں تو جلد ہضم ہو جاتا ہے اسی طرح چاول کھانے کے بعد کھوپرہ کھانے سے جلد ہضم ہو جاتے ہیں کھوپرے کے اوپر کا پوست جس کا رنگ جوزی ہوتا ہے ہضم نہیں ہوتا۔ اس لئے چھیل کر کھانا چاہیے کھوپرے کے اوپر پانی نہ پینا چاہیے بلکہ کچھ دیر ٹھہر کر پیا جائے ثقیل ہے پرانا کھوپرا متلی کرب اور غشی پیدا کرتا ہے ایک عدد ناریل کے اوپر کے ریشے لے کر جلائیں پھر اس راکھ میں برابر کی کھانڈ ملا کر تین پڑیاں باندھ لیں اور اس میں سے روز ایک پڑیا پھانک لیں ایک سال تک بواسیر کا خون بند رہے گا

ناریل کا دودھ مفرح ہے اور ہیضہ میں بے حد فائدہ کرتا ہے۔

ویدوں کے مطابق کھوپرہ دیر ہضم ہے چکنا سرد غذا اور طاقت بخشنے والا شیریں مرغوب اور مسکر ہے کچا کھوپرہ ٹھنڈا ہوتا ہے صفرا کو خارج کرتا ہے طبیعت کو فرحت بخشتا ہے مثانہ کی رگیں صاف کرتا ہے اعضا کو قوت دیتا ہے۔.......... خون کے فساد اور اعضا کی سوزش کو نافع ہے بلغم کو خارج کرتا ہے یرقان کو مفید ہے قوت گویائی بڑھاتا ہے منہ کا ذائقہ دور کرتا ہے استحاضہ میں مفید ہے قبض پیدا کرتا ہے اس کا پانی مفرح اور مقوی قلب ہے بھوک اور منی پیدا کرتا ہے بخاروں میں پلانے سے تیزی اور گھبراہٹ دفع ہو جاتی ہے شراب سے زیادہ مفرح و مقوی ہے پیشاب لاتا ہے خون صاف کرتا ہے اس کا پانی ہیضہ میں پلانے سے قے رُک جاتی ہے۔

پکے کھوپرے کو مہین کوٹ کر تھوڑے سے پانی میں پیس کر دبا کر نچوڑنے سے ایک دودھ جیسی چیز نکلتی ہے جو بدن کی کمزوری کھانسی اور سل کے مریضوں کو بے حد مفید ہے ملین بھی ہے اس کا تیل آگ سے جلے اور گنج پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے پرانے کھوپرے کو مہین کوٹ کر اور چوتھا حصہ پسی ہوئی ہلدی ملا کر گرم کر کے پوٹلی باندھ کے سینکنے سے چوٹ کا درد اور چوٹ کی گانٹھ اور دیگر ورم تحلیل ہوتے ہیں۔

ناریل کھلانے سے زچہ کے پیٹ کا درد جاتا رہتا ہے ناریل کی جڑ اور سونٹھ کو جوش دے کر چھان کر نمک شامل کر کے پلانے سے درد ٹھیک ہو جاتا ہے ناریل کی داڑھی جوش دے کر پانی پلانے سے کدو دانے خارج ہو جاتے ہیں ناریل کے درخت کا پھول قابض ہے اس کے پھولوں کے گل قند میں خس اور سفید صندل کا برادہ اور کچھ پانی ملا کر پلانے سے صفراوی بخار میں بہت فائدہ ہوتا ہے قے دور ہوتی ہے دست اور منہ آنے کو نفع ہے ناریل کی داڑھی کی راکھ کو پانی میں گھول کر نتھرے ہوئے پانی کو پلانے سے ہچکی آنا بند ہو جاتا ہے۔

ناریل کے درخت کے تنے میں کسی دھاردار اوزار سے سوراخ کر کے ایک قسم کا رس حاصل کیا جاتا ہے جس کو ناریلی کہتے ہیں یہ مسکر شیریں اور لذیذ ہوتا ہے دوران حمل عورت کو پلانے سے بچہ کا رنگ نکھرتا ہے۔ ملین ہے گردے اور کمر کے درد کو نافع ہے۔

کھوپرے کا تیل

شناخت

اس کو حاصل کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ کھوپرے کو کوٹ کر پانی میں اونٹاتے ہیں اور تیل کو اوپر سے اتار لیتے ہیں یا کھوپرے کو مہین پیس کر کسی آلہ میں دبا کر تیل نکالتے ہیں آج کل تیل مشینوں کے ذریعہ تجارتی پیمانے پر حاصل کیا جاتا ہے اصلی تیل سفید اور میٹھا ہوتا ہے اس میں خوشبو آتی ہے بغیر صاف کیا تیل بگڑ جاتا ہے لیکن ڈبہ بند تیل جو آج کل بازار میں آرہا ہے مہینوں خراب نہیں ہوتا۔

مزاج

گرم وتر ہے۔

فوائد

قبض دور کرتا ہے ملین امعا ہے اعضا کو قوت دیتا ہے گردے کو قوت اور چربی پیدا کرنے کے لئے مفید ہے مثانہ کا درد دُور کرتا ہے پیٹ کے کیڑے نکالتا ہے کمر اور کولھے کے درد کو مفید ہے ریاح و بواسیر کو نافع ہے دمہ میں فائدہ کرتا ہے باہ کو حرکت دیتا ہے تازہ تیل پینے کے لئے اور پرانا مالش کے لئے مفید ہے آگ سے جلے ہوئے مقام پر لگانے سے سوزش جلن اور درد کو نافع ہے معدہ کی پرانی سوزش میں بہت نفع بخش ہے بدن کو فربہ کرتا ہے بال بڑھاتا ہے اور ان کی سیاہی چمکاتا ہے سر میں خشکی نہیں ہونے دیتا دماغی صحت اور سر کے درد کو نافع ہے روغن مشمش اور کھوپرے کا تیل چار چار ماشہ ملا کر پینے سے کمر کا درد زانو گردہ اور بواسیر کو بہت نافع ہے۔تازہ روغن سرد وتر مزاج والوں کے لئے گائے کے روغن سے بہتر ہے کیونکہ معدے میں لذع پیدا نہیں کرتا اور اس کو ڈھیلا کرتا ہے اس سے عمدہ کیموس بنتا ہے۔

ویدوں کے مطابق کھوپرے کا تازہ تیل کاڈ مچھلی کے تیل کی جگہ کام کرسکتا ہے بدن پر ملنے سے جلدی سوکھ جاتا ہے اس تیل میں املی کے بیجوں کا تیل ملا کر گٹھیا پر ملنے سے سوجن اُتر

جاتی ہے بالوں کا گرنا رک جاتا ہے اور بڑھتے ہیں استسقا میں پلانے سے فائدہ ہوتا ہے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں ایک تولہ تازہ تیل میں ایک ماشہ سیندھا نمک ملا کر سعوط کرنے سے دردسر مٹ جاتا ہے زہریلے سانپوں کے کاٹے میں کھوپرے کا تیل پلانے سے فائدہ ہوتا ہے اس کے لگانے سے جلد کی خشکی اور بدن کی خارش دور ہوتی ہے دستوں والے مریض کو کچھ وقفہ بھوکا رکھ کر اس تیل کو گرم کر کے شکر ملا کر پلانے سے دست بند ہو جاتے ہیں عرصہ تک کھوپرے کا تیل استعمال کرنے سے قوت ہاضمہ میں بگاڑ آتا ہے اور دست جاری ہو جاتے ہیں۔



شناخت

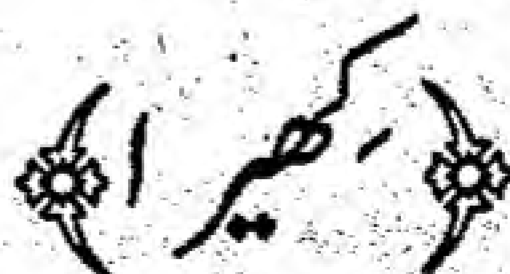
مشہور غذا ہے اس میں اور فرنی میں فرق یہ ہے کہ اگر چاولوں کو پیس کر دودھ میں پکا کر گاڑھا کر لیں تو وہ فرنی ہے اور اگر بغیر پیسے چاولوں کو دودھ میں پکائیں تو وہ کھیر ہے اس میں گھی کا استعمال نہیں ہوتا ہے لیکن شکر ڈالی جاتی ہے۔

مزاج

سرد و تر ہے۔

فوائد

مقوی ہے آواز صاف کرتی ہے قوت جلا کی وجہ سے آواز کے اعضا کو تندرست کرتی ہے مقوی باہ ہے منی بڑھاتی ہے صفرا کا اخراج کرتی ہے مفرح ہے بدن کی سستی اور تھکاوٹ کو دور کرتی ہے لیکن بلغم اور عورتوں میں استحاضہ پیدا کرتی ہے گرمیوں میں اس کا استعمال اچھا ہے پیٹ کی جلن دور کرتی ہے اور بھوک بڑھاتی ہے۔



شناخت

مشہور پھل ہے اس کے پیڑ کی بیل چلتی ہے۔ جو زمین پر پھیلتی ہے یا پھر کسی سہارے

سے اوپر چڑھ جاتی ہے پتے چوڑے اور کٹواں کناروں کے ہوتے ہیں ان پر رواں ہوتا ہے کئی قسم کا ہوتا ہے ایک قسم کا لمبا اور گول اور بیج چھوٹے چھوٹے ہوتے ہیں اس میں سے ایک قسم کڑوی ہے اور سہارنپور کی طرف انگلی کے برابر پتلا کھیرا بھی ہوتا ہے جو شیریں اور مزیدار ہوتا ہے راجپوتانہ میں ہاتھ بھر لمبا ایک کھیرا ہوتا ہے جو پکنے کے بعد اندر سے زرد یا نیلا نکلتا ہے بہت ملائم اور شیریں ہوتا ہے اسے بالم کھیرا کہتے ہیں سفید رنگ کا پھیکا اور کھانے پر کرکری آواز کرنے والا خراب ہے۔

مزاج

دوسرے درجہ میں سرد وتر ہے۔

فوائد

اکثر اطبا کی رائے یہ ہے کہ ککڑی سے ثقیل ہے دل وجگر کی گرمی دور کرتا ہے صفرا اور خون کی حدت اور آنتوں کی سوزش کو دور کرتا ہے دماغ کی گرمی اور گرم دماغی امراض میں مفید ہے گرم مادے کے سبب دست آئے ہوں تو اس کے کھلانے سے نقاہت دور ہو جاتی ہے۔ اس کو بغیر چھیلے اور نمک لگا کر کھانا بہتر ہے دودھ کے ساتھ نہ کھانا چاہیے۔ سرد مزاج والے کو کھیرا ٹھیک نہیں۔ کھانا کھانے کے بعد اور غذا کے ساتھ نہ کھائیں گرمی سے سر درد ہو تو اسے تراش کر سونگھنے سے جاتا رہتا ہے۔

کھیرے کا پانی مصری ملا کر پینے سے معدہ اور آنتوں سے صفرا اور سودا جو احتراق کے سبب بنے ہوں دستوں کے ذریعہ نکل جاتے ہیں یرقان کو مفید ہے۔ پیشاب اور حیض کو جاری کرتا ہے اگر کئی لونگیں کھیرے کے پانی میں بھگو دیں اور ایک دن رات اس طرح رہنے دیں اس کے بعد پانی میں ماء العسل ملا کر پی لیں تو مواد گرم اور ریاح غلیظ تحلیل ہو جاتے ہیں اور سدہ کھل جاتا ہے خفقان کو ایک ہی دن میں فائدہ ہو جاتا ہے۔

کھیرے کو بھلبھلا کر پانی نچوڑ کر صفراوی اور دموی بخاروں میں پلانے سے فائدہ ہوتا ہے اس سے کبھی کبھی دست بھی آ جاتے ہیں بالم کھیرا سریع الہضم ہے۔ گرم بخاروں میں

نافع ہے اس کا حلوا تیار کیا جاتا ہے کھیرے کی جڑ کے جوشاندے سے کلیاں کرنے سے دانتوں کا درد دور ہوتا ہے اس کی جڑ کا رس سات تولہ پی لینے سے خوب قے ہوتی ہے۔ ویدوں کے مطابق کھیرا افساد صفرا کو دور کرتا ہے پیشاب خوب لاتا ہے مثانے کی پتھری کو توڑتا ہے۔

کھیرے کا بیج

شناخت

مشہور ہے ککڑی کے بیج کی طرح ہوتا ہے بڑے اور موٹے کھیرے میں بڑے بیج نکلتے ہیں جو پکے ہوئے کھیرے سے حاصل ہوتے ہیں۔

مزاج

تیسرے درجہ میں سرد وتر ہے۔

فوائد

کھیرے کے بیج کھیرے کے گودے سے عمدہ اور لطیف ہیں پیشاب اور حیض کو جاری کرتے ہیں محرق صفرا کو پیشاب کی راہ خارج کرتے ہیں پیشاب کی جلن اور چنک کو مٹاتے ہیں تلی اور جگر کے گرم ورم کو تحلیل کرتے ہیں گرم بخاروں میں نافع ہیں کھانسی پھیپھڑوں کے زخم اور پھیپھڑوں کے گرم امراض کو مفید ہیں معدے کی حرارت دفع کرتے ہیں۔

کھیس

شناخت

حیوان کا ایسا گاڑھا دودھ ہے جو بچہ جننے کے بعد تین چار روز تک دوہا جاتا ہے اگر اس کی کچھ مقدار تازہ دودھ میں ڈال دیں تو وہ بھی کھیس میں تبدیل ہو جاتا ہے۔

مزاج

سرد و تر ہے۔

فوائد

اس میں غذائیت بہت ہے ثقیل اور دیر ہضم ہے بدن کو موٹا کرتا ہے گرم مزاج والوں میں باہ کو حرکت دیتا ہے اس سے غلیظ خلط پیدا ہوتی ہے سدے ہچکی اور قولنج پیدا کرتا اور پیٹ پھلاتا ہے اور دخانی ڈکاریں آتی ہیں پیٹ میں قراقر معدے اور جگر میں سردی آ جاتی ہے۔ اگر شہد یا کسی دوسری شیریں چیز کے ساتھ کھائیں تو اصلاح ہو جاتی ہے مرطوب مزاج والوں میں قولنج اور پتھری پیدا کرتا ہے معدے میں درد ہونے لگتا ہے پنیر سے زیادہ بھوک کو نقصان پہنچاتی ہے لیکن اس کے مقابلہ جلد ہضم ہو جاتی ہے۔

ویدوں کے مطابق خشکی اور گرمی پیدا کرتی ہے باہ اور سدے بڑھاتی ہے پیشاب کا ادرار کرتی ہے اور باد پیدا کرتی ہے۔

کھیل

شناخت

سٹھی کو چھلکوں سمیت تھوڑا سا جوش دے کر اور خشک کر کے بھاڑ میں بھونتے ہیں چھلکے الگ ہو جاتے ہیں اور دانے پھول کر کھیلیں بن جاتی ہیں اس کو دھان کی کھیل بھی کہتے ہیں۔

مزاج

معتدل بہ اعتبار سردی و گرمی۔

فوائد

سبک اور لطیف ہے مریض اور تندرست دونوں کے لیے موافق ہے جریان کو بہت

جلد روکتی ہے خشک استعمال کرتے ہیں اور کبھی کھانڈ کے شربت میں عرق بہار یا عرق بید مشک یا گلاب یا عرق کیوڑہ کے ساتھ قابض ہے دستوں کو روکتی ہے اس کی بیج بہت ہلکی وز ود ہضم ہے سنگرہنی اور سوزش دور کرتی ہے پیاس اور بھوک کم کرتی ہے۔

کیت

شناخت

اسے کیتھ بھی کہتے ہیں ہندوستانی درخت کا پھل ہے جو معمولی اونچائی کا ہوتا ہے اس میں گول اور بڑا پھل لگتا ہے جس کا قطر ۲ سے ۴ انچ یعنی چھوٹے بیل کے برابر ہوتا ہے اور اسی طرح گول ہوتا ہے اس کا چھلکا سخت بھورے رنگ کا اور کھردرا ہوتا ہے خام پھل کا گودا ترش اور کسیلا ہوتا ہے پک کر میخوش اور چاشنی دار ہو جاتا ہے اور خوشبو آتی ہے اس کے بیج بیل کی طرح لیکن کچھ چھوٹے ہوتے ہیں پتے چرپرے اور ان میں سونف جیسی بو آتی ہے۔

مزاج

پکا ہوا پھل دوسرے درجہ میں سرد و خشک ہے اور کچا تیسرے درجہ میں گرم و خشک ہے۔

فوائد

گودا مفرح ہے کچا پھل قابض ہے سرسام کو دور کرتا ہے پکا پھل ہچکی اور پیاس اور ریاح صفراوی اور جریان اور زہروں کے اثر کو زائل کرتا ہے مقوی گرم مزاج والوں کے دل اور معدے و جگر کو قوت دیتا ہے صفرا کا اخراج کرتا ہے ریتلا کے زہر کو دور کرتا ہے اس کے پتوں کو جوش دے کر غرغرہ کرنے سے گلے کا درد مٹتا ہے اس کے پتوں کو کچل کر اس پانی میں زعفران اور افیون حل کر کے آنکھ میں لگانے سے آشوب چشم کو نفع ہوتا ہے۔

ویدوں کے مطابق معدے اور گلے کو صاف کرتا ہے بڑھاپا دفع کرتا ہے قوت جوانی

پیدا کرتا ہے زبان کے چھٹنے کو نافع ہے زہر کی وجہ سے بدن کی جلد کی خشکی اور پھٹنے کو مفید ہے سنگرہنی منہ کی بے مزگی اور بخار و بلغم لزج کو دور کرتا ہے۔

پرانے صفراوی درد شکم کو مفید ہے پرانے دستوں کو بند کرتا ہے۔ پیٹ سے خون آنے کو نافع ہے کچا کیتھ قابض ہے ردی اخلاط کو خارج کرتا ہے استسقا، باد کو نافع ہے حلق صاف کرتا ہے پیاس بجھاتا ہے کھانسی و دمہ کو نافع ہے حرارت کو تسکین دیتا ہے اس کے گودے کا شربت پلانے سے بچوں کے پیٹ کا درد دور ہوتا ہے بھوک بڑھاتا ہے اس کے جوشاندے سے کلیاں کرانے سے دانتوں اور مسوڑھوں کے امراض کو فائدہ کرتا ہے اس کے لیپ کرنے سے سانپ اور دوسرے زہریلے جانوروں کا زہر اور سوزش دور ہوتی ہے کچے پھل کا گودا سکھا کر سفوف پھنکانے سے دست اور آؤں بند ہوتے ہیں اس کا گودا منہ میں رکھنے سے رطوبت کا گرنا بند ہوتا ہے اس کے پتوں کا جوشاندہ یا ان کا سفوف شہد کے ساتھ چٹانے سے بچوں کی بدہضمی اور دستوں کو فائدہ ہوتا ہے اس کے بیجوں کا تیل جلدی امراض میں ملنے سے نفع ہوتا ہے۔



شناخت

مشہور درخت کی پھلی ہے اس کا درخت ہندوستان میں ہر جگہ ہوتا ہے عرب ممالک میں بھی ہوتا ہے ہندوستان کے کیلے پہاڑی، کوکنی، جنگلی اور بستانی چھوٹے اور بڑے ہرے پوست کے اور لال پوست کے سبب کئی قسم کے ہوتے ہیں ہر قسم کا الگ نام ہے اس کا درخت تین سے چھ میٹر تک اونچا ہوتا ہے پتے دو ڈھائی میٹر لمبے اور دو فٹ چوڑے ہوتے ہیں تنا تھم کی طرح سیدھا ہوتا ہے جو تنوں کے ڈنٹھل پرت در پرت لپٹنے سے بنتا ہے اس کے اوپر نوکدار لال رنگ کا بڑا پھول لگتا ہے اس کی ہر ایک پنکھڑی کے نیچے بہت سی پھلیاں لگی رہتی ہیں وہی پکنے پر کیلے میں تبدیل ہو جاتی ہیں۔ کیلے کے درخت میں عموماً ایک بار پھل آتا ہے پھر نہیں آتا پکا شیریں خوشبودار اور لذیذ ہوتا ہے کچا کیلا سبزی کے طور پر پکایا جاتا ہے۔

مزاج

پہلے درجہ میں گرم وتر ہے کچا کیلا سرد ہے۔

فوائد

غذائیت بہت ہے دیر ہضم ہے ہضم کے بعد بلغمی خون پیدا کرتا ہے۔ بدن کو فربہ کرتا ہے فرحت بخشتا ہے سینہ میں نرمی پیدا کرتا ہے گرم مزاجوں میں باہ کو حرکت دیتا ہے۔ خشک کھانسی، حلق کی خشونت وسوزش کو مفید ہے دست بند کرتا ہے کیلا زیادہ کھانے سے معدے میں گرانی ہو جائے تو چھوٹی الائچی کے دانے کھا لینے سے بہت جلد ہضم ہو جاتا ہے مثانہ کی جلن دور کرتا اور پیشاب لاتا ہے۔ سرکہ اور لیموں کے رس کے ساتھ لیپ کرنے سے کھجلی اور سر کے گنج کو نفع ہوتا ہے۔

خربوزے کے بیجوں کے ساتھ پیس کر جھائیں پر لگانے سے دور ہوتی ہے اس کو ملنے سے رخساروں کا رنگ نکھرتا ہے اس کے پتے ورم کو تحلیل کرتے ہیں اس کی جڑ پیٹ کے کیڑے مارتی ہے داء الکلب کو نافع ہے کیلے کی پھلی کا غبار اگر عورت حمول کرے تو حمل رہ جائے۔

ویدوں کے مطابق کچی پھلی سرد وخشک اور تھوڑی سی بکسی اور تلخ ہے پکی ہوئی گرم و تیز اور بعض کے نزدیک سرد اور شیریں ہے جڑ اس کی سرد ہے کچی پھلی کی ترکاری جریان منی اور سیلان منی اور کثرت احتلام کو نافع ہے خون کے دست بند کرتی ہے پختہ پھلی گران اور مقوی ہے بدن کو فربہ کرتی ہے پیاس بجھاتی ہے کھانسی اور دمے کو نافع ہے سیلان رحم کو دور کرتی ہے ہیضہ میں پیاس دور کرنے کے لئے تنے کا رس پلاتے ہیں اور اس سے کلیاں کراتے ہیں۔

کیلا بدن کو مضبوط کرتا ہے اس میں لوہے کی کافی مقدار ہے آتشک کے زخموں پر پھلی کا ضماد کرتے ہیں جڑ کا جوشاندہ پیٹ کے کیڑے مارتا ہے پرانی املی کا گودا تھوڑے پانی میں حل کر اس کا شیرہ نکال کر اس میں پکی پھلی کا مغز اور پرانا گڑ یا مصری ملا کر آؤں کے آنے کو روکتا ہے۔ ہرے کچے کیلے کو دودھ میں سکھا کر اور پیس کر اس کے آٹے کی روٹی بنا کر ضعف ہاضمہ والے کو کھلانے سے اس کے نفخ نہیں ہوتا اور نہ کھٹی ڈکاریں آتی ہیں کیلے کا کھار اور کھانڈ

ملا کے پلانے سے دل کی گرمی دور ہوتی ہے کیلے کی جڑ کا رس صفرا اور خون کی حرارت دور کرتا ہے سرخبادہ میں مفید ہے۔

جس بچے کو مقدار سے زیادہ افیون دی گئی ہو اس کو کیلے کے پتوں کا رس ڈھائی تولہ اور گھی اتنا ہی ملا کر پلانے سے خوب دست آتے ہیں سہاگہ بریاں شورہ قلمی اور جڑ کا رس ملا کر پلانے سے احتباس بول کو فائدہ ہوتا ہے جڑ کا رس سنکھیا کے زہر کو اتارتا ہے اور سوزاک دور کرتا ہے جڑ کا رس اور شہد ہموزن پلانے سے قے دور ہوتی ہے اور شراب کا اثر کم ہوتا ہے اس کے کھار اور ہلدی کے لیپ سے برص کے داغ دور ہوتے ہیں۔

گاجر

شناخت

ایک بستانی روئیدگی کی جڑ ہے جس کے پتے سونف یا شاہترہ کے پتوں جیسے ہوتے ہیں اس میں دھنیے اور سوئے کی طرح چھتر میں پھول نکلتے ہیں جن کا رنگ سفید ہوتا ہے ان سے خوشبو آتی ہے غلاف میں زیرے کے دانے کی طرح بیج بھرے رہتے ہیں اس کی جڑ ایک انگل سے ڈیڑھ فٹ تک لمبی ہوتی ہے بہتر قسم وہ ہے جو سرخ و شیریں و شاداب و کم ریشہ ہو اس کا رنگ نارنگی، گلابی، سرخ اور گہرا بھورا اور سیاہ تک ہوتا ہے۔

مزاج

پہلے درجہ میں گرم و تر ہے۔

فوائد

مفرح اور لطیف ہے جگر کا سدہ کھولتی ہے معدہ و قلب کو مقوی ہے ملین امعا ہے باہ کو قوت دیتی ہے منی کو گاڑھا کرتی ہے۔ بلغم کا اخراج کرتی ہے استسقا کو مفید ہے بدن کو فربہ کرتی ہے پیاس کو دور کرتی ہے اس کا پانی خفقان گرم کو بہت مفید ہے۔ اس طرح گاجر کو کھانا خفقان

میں اور بھی نفع کرتا ہے کہ پہلے اسے بھون لیں پھر اوپر کا چھلکا اور اندر کی گٹھلی دور کر کے رات کو کھلے آسمان میں رکھ دیں اور صبح تھوڑا سا عرق گلاب اور قند ملا کر کھلا دیں۔ گاجر کو پیس کر پانی کے ساتھ جوش دے کر کپڑے پر بچھا کر ایسے زخموں پر لگاتے ہیں جن سے بدبو نکلتی ہو گاجر کا مربع سریع الہضم ہے استسقا کے مریض کو مفید ہے باہ کو بڑھاتا ہے اس کا حلوہ بھی اچھا ہوتا ہے اس کے پتوں کا ضماد آکلہ کو نافع ہے اس کو کچا اور خاص کر زیادہ کھانے سے پیٹ پھول جاتا ہے۔

گرم مزاج والوں کو بغیر اصلاح کے نہ کھلانا چاہیے سرد مزاج والے کے معدے میں اگر رطوبت ہو تو اس کو گرم مصالحے کے ساتھ پکا کر کھانے سے رطوبت کو نفع پہنچتا ہے اور معدہ کو قوت حاصل ہوتی ہے عمر رسیدہ لوگوں کو بھی فائدہ کرتی ہے بکری کے گوشت کے ساتھ کھانے سے اچھی خلط بناتی ہے۔ بلغمی، معدے کو قوت بخشتی اور لزوجت کو ختم کرتی ہے جگر معدے اور طحال کا سدہ کھولتی ہے اور ان کا ورم تحلیل کرتی ہے گاجر کچی استعمال کرنے سے قوت بینائی میں اضافہ کرتی ہے۔ ویدوں کے مطابق گاجر بھوک بڑھاتی ہے قابض ہے بواسیر اور سنگرہنی اور فساد باد و بلغم کو مٹاتی ہے قوت دیتی ہے کچی گاجر پیٹ کے کیڑے مارتی ہے گاجر کھانے سے بدن فربہ ہوتا ہے اس کا حلوا بھی بدن کو موٹا کرتا ہے گاجر کے ضماد میں نمک ڈال کر لگانے سے صفراوی ورم تحلیل ہوتے ہیں جس میں پھنسیاں ہوتی ہیں گاجر کا لیپ آگ سے جلے کی سوزش مٹاتا ہے گاجر کا اچار کھلانے سے تلی کم ہوتی ہے گاجر کے پتوں کو گھی لگا کر گرم کر کے ان کا رس دو تین بوند کان و ناک میں ٹپکانے سے چھینکیں آ کر درد شقیقہ کو فائدہ ہوتا ہے۔

گاجر کے بیج

شناخت

اس کے تخم سونف سے مشابہت رکھتے ہیں۔

مزاج

تیسرے درجہ میں گرم پہلے درجہ میں خشک ہیں۔

ئد

قوت باہ کو بڑھاتے ہیں مدر بول ہیں حیض کو جاری کرتے ہیں کبھی کبھی ان کے استعمال سے اسقاط ہو جاتا ہے رحم کے فضول مواد کو خارج کرتے ہیں استقا اور پیٹ پھولنے کو مفید ہیں گردے اور مثانہ کی پتھری توڑتے ہیں ایک حصہ گاجر کے بیج ایک حصہ شلغم کے بیج دونوں کو مولی کھوکھلی کر کے اس میں بھر دیں اور منہ اس کا بند کر کے بھوبھل میں پکا لیں پھر نکال کر کھائیں تو اس سے گردے اور مثانہ کی پتھری نکل جائے۔ رُکا ہوا پیشاب کھل جاتا ہے پیروں اور پپوٹوں کا تہیج دور کرتے ہیں زخموں کو صاف کرتے ہیں۔ ویدوں کے مطابق گاجر کے بیج پٹھوں کو طاقت دیتے ہیں بچے کی ولادت کے وقت شدید تکلیف ہو تو ان کا جوشاندہ پلانے سے فائدہ ہوتا ہے ریاحی درد کو مٹاتے ہیں استقا زقی میں مفید ہے۔

جنگلی گاجر

شناخت

اس کے پودے کو ریچھ بہت پسند کرتا ہے اسی مناسبت سے اس کو خرس گیاہ کہتے ہیں اس کا پودا گاجر کی طرح ہی ہوتا ہے پتے سونف جیسے ہوتے ہیں لیکن ان سے کچھ چھوٹے، پھول زرد تیز مزہ اور خوشبودار ہوتے ہیں جڑ انگلی کے برابر ہوتی ہے اس کا پودا پانی کے پاس اُگتا ہے اور بیج خاردار اور غلاف میں ہوتے ہیں۔

مزاج

دوسرے درجہ میں گرم پہلے میں خشک۔

فوائد

اس کے افعال بستانی گاجر سے قوی ہیں اس میں حدت اور سوزش ہے باہ کو قوت دیتی ہے بہت قوی مدر بول ہے اس کا بیج رکھنے سے اسقاط ہو جاتا ہے خون حیض جاری کرتی ہے

اس کے پینے سے کمر اور سینہ کا درد دور ہوتا ہے استسقا اور پیشاب بند ہو جانے کو نافع ہے پیٹ کو نفخ کو دور کرتی ہے زہریلے جانوروں کے زہروں کو دفع کرتی ہے اگر اس کا استعمال کیا گیا ہو اور زہریلا کیڑا کاٹ لے تو وہ اثر نہیں کرتا۔ اس کے پتوں اور جڑ کو پکا کر جس عضو میں سردی سے خون جم گیا ہو اس پر لیپ کرنے سے فائدہ ہوتا ہے اس کو گھر میں رکھنے سے زہریلے جانور بھاگ جاتے ہیں۔

گائے

شناخت

مشہور چوپایہ ہے اس کے گوشت میں اونٹ کے گوشت سے گرمی وخشکی کم ہے اور بکری کے گوشت سے خشکی زائد ہے ایک سال کی عمر والے جانور کا گوشت اچھا ہے بڈھی دبلی اور بیمار گائے کا گوشت بُرا ہے گائے کے رنگوں میں زرد رنگ کی گائے کا گوشت اچھا مانا جاتا ہے۔

مزاج

گوشت گرم وخشک ہے گوبر دوسرے درجہ میں گرم وخشک ہے۔

فوائد

گوشت دیر ہضم وغلیظ ہے غلیظ اور سوداوی خون پیدا کرتا ہے اس لئے سوداوی امراض کی پیدائش کا سبب بنتا ہے مثلاً سرطان، جذام، ورم، طحال، داء الفیل، دوالی، بہق، جرب، دوار، سر کا گنج، اس کو ہمیشہ استعمال کرنا گٹھیا اور رانگن کے مریض کے لیے بُرا ہے اس کے گوشت کو جوش کر کے پانی چربی سے صاف کر کے کان میں ڈالنے سے کیڑے مر جاتے ہیں اور یہ پانی آگ کے جلے ہوئے پر لگانے سے آبلہ نہیں پڑتا اس کا بھیجا باہ کو قوت دیتا ہے۔ اس کے سر کا گوشت بھی مقوی ہے سرد مزاج یا ضعیف معدہ والے کو خوب پکا کر اور گرم مصالحے ڈال

کر کھانا چاہیے محنت کرنے والے لوگوں کو اچھا ہے بدن کو فربہ کرتا ہے اس کی چربی سؤر کی چربی سے تمام افعال میں اچھی ہے دمہ کے مریض کو گائے کا پتہ پکا کر اوپر سے گائے کے گوشت کے کباب کھلانے سے مرض دمہ جاتا رہتا ہے اس کا پتہ شہد میں ملا کر آنکھ میں لگانے سے دُھند جاتی رہتی ہے۔ اس کے پتے کو گندنے کے پانی کے ساتھ بواسیر کے مسوں پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے اس کے پیشاب کے لگانے سے جھائیں جاتی ہے بہتر گوبر سرخ و زرد گائے کا ہے۔ گائے کے گوبر کا پانی ناک میں ٹپکانے سے ٹیس جاتی رہتی ہے مسوں پر گائے کا گوبر لگانے سے جاتے رہتے ہیں وضع حمل کے وقت حاملہ کو گوبر کی دھونی دینے سے بچہ آسانی سے پیدا ہو جاتا ہے اور مشیمہ جلد خارج ہو جاتا ہے گوبر سلگانے سے گھر کے حشرات الارض بھاگ جاتے ہیں گٹھیا، رانگن اور سر کے گنج وداء الثعلب کو گوبر کا لیپ نفع کرتا ہے سرکہ کے ساتھ کنٹھ مالا اور مسوں اور بھڑ کے کاٹے کو مفید تخم باقلا کے ساتھ پستان کے ورم کو تحلیل کرتا ہے پیڑو پر ضماد کرنے سے قولنج کو آرام ملتا ہے۔

گائے کا دودھ

شناخت

مشہور ہے اس کے دودھ بھی ضروری غذائی اجزا دوسرے جانوروں۔ کے دودھ کے مقابلے بہتر ہیں بھینس کے دودھ سے کم غلیظ ہے لیکن باقی تمام دودھوں سے غلیظ ہے۔ جوان، موٹی، تازی گائے کا دودھ عمدہ ہوتا ہے۔

مزاج

گرمی وسردی وتری میں گائے کا دودھ معتدل ہے اور رطوبت فضلہ اس میں ہے۔

فوائد

کثیر الغذا ہے جلد ہضم ہوتا ہے منی پیدا کرتا ہے دل و دماغ کو قوت دیتا ہے اس

سے پاخانہ کھل کر ہوتا ہے بدن کو فربہ کرتا ہے سدہ کھولتا ہے غم و وسواس و نسیان و مالیخولیا دور کرتا ہے خفقان کو نافع ہے سل، دق اور پھیپھڑے کے زخم کو مفید ہے جلد کا رنگ نکھارتا ہے آنکھ میں لگانے سے اکثر امراض کو فائدہ ہوتا ہے اس کی کھیر اور فرنی سے قبض دور ہوتا ہے۔ ویدوں کے مطابق گائے کا دودھ سرد شیریں گراں اور چکنا ہے اس کے پینے سے بڑھاپا دیر میں آتا ہے بدن کو موٹا کرتا ہے بچہ والی عورت کے پینے سے بڑھاپا دیر میں آتا ہے بدن کو موٹا کرتا ہے۔ بچہ والی عورت کے پینے سے دودھ بڑھ جاتا ہے صفرا و باد کو دور کرتا ہے بھوک کھولتا ہے پیٹ کا فضلہ صاف کرتا ہے۔ دودھ میں کاغذی لیموں نچوڑ کر تین دن لگاتار پینے سے بواسیر کے مسوں سے خون کا اخراج دور ہو جاتا ہے دودھ میں سونٹھ ملا کر پلانے سے یرقان دور ہوتا ہے کھانے کے بعد ہونے والی قے کو روکتا ہے بلغم، دمہ، کھانسی بے چینی کرم شکم، سوزش شکم، پیاس، سینہ کی بیماریوں کو اور پرانے بخاروں و دردسر کو مفید ہے جوانی، قوت عقل اور عمر قائم رکھتا ہے زخموں کو اچھا کرتا ہے کمزوری کو دور کرتا ہے۔

سفید گائے کا دودھ باد کو اور کالی گائے کا دودھ صفرا کو اور سرخ گائے کا دودھ بلغم کو دور کرتا ہے آواز کو صاف کرتا ہے خون کا گاڑھا کرتا ہے کئی رنگ کی گائے کا دودھ مقوی باہ ہے جس گائے کو جوار کھلائی گئی ہو اس کا دودھ ثقیل ہے مگر مزاج پر خوشی لاتا ہے جو کھلی کھاتی ہے اس کا دودھ بلغم اور منی پیدا کرتا ہے قوت بخشتا ہے جو سوکھی گھاس کھاتی ہو اس کا دودھ باد بلغم و صفرا کا فساد دور کرتا ہے گائے کا دودھ بچوں کو بھی فائدہ کرتا ہے بکری کے دودھ کے بعد سب سے ہلکا ہے پانی ملا کر استعمال کرنے سے نوزائیدہ بچوں کو ماں کے دودھ کا بدل فراہم کرتا ہے اس میں غذائی اجزا کا تناسب بھی اچھا ہے۔

گدھی کا دودھ

شناخت

اس میں مائیت زیادہ ہے جنیت اور دہنیت کم بہتر دودھ جوان فربہ کا ہوتا ہے جو نئی

بیاہی ہوا گر بچہ اس کا مادہ ہو تو بہتر ہے۔

مزاج

اس میں سردی وتری زیادہ ہے دوسرے درجہ میں سرد اور تیسرے میں تر ہے۔

فوائد

تری وسردی پیدا کرتا ہے مفرح اور جالی ہے سدہ کھولتا ہے جلدی مسامات کھولتا ہے گرم وخشک مزاج والے کو موافق ہے ذکر پر مالش کرنے سے شہوت جماع بڑھاتا ہے گرم بخاروں اور کھانسی کو نافع ہے منہ سے خون آنے کو روکتا ہے خفقان اور سانس چلنے میں مفید ہے استسقا اور عام جسمانی کمزوری میں مفید ہے گدھی کا دودھ سل دق و پھیپھڑے کے زخم کو بہت نافع ہے اس سے بدن کی خشکی دور ہو کر تراوٹ آتی ہے اس وقت گدھی کا دودھ اچھا رہتا ہے جب اس کو بچہ جنے ہوئے چار ماہ گزر گئے ہوں اور اس کو بارتنگ بید سادہ سیب ناشپاتی سپستاں کاہو، خرفہ پالک کا ساگ جو کا دانہ کھیرا اور ککڑی کھلاتے رہیں۔ اگر معقود پھیپھڑے کے زخم کا تنقیہ ہو تو حاشا، کاسنی، سونف کے پتے اور جو کی بھوسی کھلائیں چینی کے پیالہ میں دودھ دوہ کر مریض کو استعمال کرائیں۔ ویدوں کے مطابق گدھی کا دودھ بدن کو طاقت دیتا ہے ورم باد اور سوزش کو مٹاتا ہے ترش وشیریں وسبک ہے مجرائے بول کی جلن اور کھجلی کو دور کرتا ہے گدھی کے ایک لیٹر دودھ میں ایک ماشہ ہینگ ملا کر پلانے سے پیشاب کی رکاوٹ دور ہوتی ہے۔

گری پھل

شناخت

ایک پھل ہے جو ترش اور بکسا ہوتا ہے۔

مزاج

گرم وخشک ہے۔

فوائد

اس کے استعمال سے دست خوب آتے ہیں ملین اور مسہل کا کام کرتا ہے اس کے کھانے سے باد بخار اور زہریلے جانوروں کے کاٹے کو فائدہ ہوتا ہے اس کا ضماد کرنے سے مقام زہر کی سوزش اور جلن بھی دور ہوتی ہے۔



شناخت

مشہور چیز ہے گنے کا رس نکال کر جما لیتے ہیں اس رس کو بغیر صاف کیے ہی پکا لیا جاتا ہے جتنا سفید ہو اتنا ہی اچھا مانا جاتا ہے اس کا مزہ شیریں ہوتا ہے کچھ لوگ غلطی سے اسے شکر سرخ سمجھ لیتے ہیں لیکن ایسا نہیں ہے۔

مزاج

گرم دوسرے درجہ میں اور تر پہلے درجہ میں ہے۔

فوائد

ہاضم ہے بھوک بڑھاتا ہے قبض دور کرتا ہے فساد و باد کو دفع کرتا ہے اعضا کو قوت دیتا ہے حیض کو جاری کرتا ہے اگر جماع کے بعد ایک سے تین تولہ گڑ کھا لیں تو ضعف نہیں ہوتا۔ ویدوں کے نزدیک شہد کا قائم مقام ہے۔ شہوت جماع زیادہ کرتا ہے بلغم کو چھانٹتا ہے منی کو بڑھاتا ہے آنتوں اور رحم کی سردی کو مفید ہے کھانسی دمہ اور دھانس کو نافع ہے سینہ کے درد کو دور کرتا ہے اس کو جلا کر اور کھانڈ نکال کر نمک کے ہمراہ کھانسی کو نافع ہے چارپائی بننے والے باندھ ایک چھٹانک اور ایک پاؤ پانی میں جوش دیں پھر پانی آدھا رہ جائے تو تین سال پرانا گڑ ایک چھٹانک شامل کر کے پی لیں اسی طرح کئی دن پینے سے حمل گر جاتا ہے اس کے ساتھ آک کے پیڑ کے رس میں کپڑا تر کر کے رحم میں رکھیں تو اور بھی اچھا ہے قند سیاہ آگ پر رکھ کر پتی کے

مریض کو دھونی دیں اور اوپر سے کپڑا لپیٹ دیں تو پسینہ آتا ہے اور مرض جاتا رہتا ہے۔

باؤ بڑنگ اور گڑ تین تین ماشہ لے کر گولی بنائیں اور ایک ہی دن میں کھلا دیں تو عرق مدنی کے مریض کو فائدہ ہو جاتا ہے آواز بیٹھ گئی ہو تو گڑ میں چاول پکا کر رات کو مریض کو کھلا دیں اوپر سے تین چار چمچے گرم پانی پلا دیں دو تین دن ایسا کرنے سے آرام مل جاتا ہے ایک برس کے بعد گڑ پرانا کہلاتا ہے۔

پرانا گڑ

پرانا گڑ تمام صفات میں نئے سے قوی ہوتا ہے گوشت چربی صفرا ہڈی اور منی کو قوت دیتا ہے زیادہ دست آور بھی نہیں ہے ہضم جلد ہو جاتا ہے اور مریض کو جلدی فائدہ کرتا ہے صفرا بلغم و باد کا نقصان امراض قلب، پیشاب اور پاخانے کے مرض، کھجلی، جریان، ضعف اشتہا، غصہ، اشتعال اور التہاب کو دور کرتا ہے ایک برس کا پرانا بہتر ہے ویدوں کے مطابق پرانا گڑ تین سال تک کام میں آسکتا ہے اس کے بعد بے اثر ہو جاتا ہے۔

نیا گڑ

میٹھا کھاری ہضم ہونے میں بھاری گرم باہ کو بڑھانے والا اور چرب ہے منی، مینگ، گوشت، حرارت، رکت، پت، فساد، صفرا، کیڑے اور پیٹ کی توند کو بڑھاتا ہے کھانسی، دمہ، بلغم، بواسیر، یرقان، سل، جریان، قولنج، سوالقنیہ، ضعف اشتہا کو دور کرتا ہے آنکھوں کی روشنی بڑھاتا ہے۔

خراب گڑ

باد پیدا کرتا ہے مفاصل میں درد اور پیاس پیدا کرتا ہے۔

گلاب پھل

شناخت

ایک میوہ ہے جو بنگال اور جنوبی ہند میں ہوتا ہے اس میں گلاب جیسی خوشبو آتی

ہے۔ حکیم عبدالحمید صاحب نے تحفۃ المومنین میں بیان کیا ہے کہ

"فل کو ہندوستان میں گلاب پھل کہتے ہیں اس کا بیج پستہ کے برابر ہوتا ہے اور چھلکا اس کا فندق کے چھلکے کی طرح ہوتا ہے جب چھلکا الگ کر لیتے ہیں تو چلغوزے کی سی مینگ نکلتی ہے جس کا رنگ اوپر سے سفید سبزی مائل اور اندر سے سفید زردی مائل ہوتا ہے کچھ لوگ اسے امرود کی قسم سے مانتے ہیں۔"

مزاج

سرد و تر مائل بہ گرمی۔

فوائد

قلب اور معدے کو قوت دیتا ہے روح حیوانی اور نفسانی کی مسرت بڑھاتا ہے تفریح پیدا کرتا ہے خفقان کو مفید ہے پیاس اور گرمی کو دور کرتا ہے خون کو صاف کرتا ہے اور عمدہ خون پیدا کرتا ہے سینہ کی جلن اور خشونت کو دور کرتا ہے کھانسی میں مفید ہے منہ کو صاف کرتا ہے اور منہ میں رطوبت کی زیادتی کو کم کرتا ہے پیٹ کی جلن اور دستوں کو مفید ہے۔

گلاب جامن

شناخت

ایک درخت کا پھل ہے جامن کی طرح ہوتا ہے بنگال میں پیدا ہوتا ہے اس میں گلاب کی سی خوشبو آتی ہے کھانے سے محسوس ہوتا ہے جیسے گلاب میں ڈبویا گیا ہو اس کا درخت جامن کے درخت سے کچھ چھوٹا ہوتا ہے اس میں دو تین بیج ہوتے ہیں وہ دو قسم کی ہوتی ہے۔ ایک چپٹی چھوٹے سے پیڑے کے برابر ہوتی ہے اس کا رنگ سبز لیکن اس پر سرخ پتیاں پڑی ہوتی ہیں دوسری گول اور طولانی ہوتی ہے نوکدار آڑو کی شکل سے ملتی ہے۔ اس کا رنگ زرد اور سبز

پتیاں پڑی ہوتی ہیں گول کا مزہ شیریں ہوتا ہے اور لمبی میں خفیف سی ترشی ہوتی ہے اندر گودا سفید اور گٹھلی گول ہوتی ہے۔

مزاج

دوسرے درجہ میں سرد و خشک ہے۔

فوائد

مفرح ہے دل و دماغ اور جگر کو فرحت پہنچاتی ہے اور ان اعضا کو قوت بھی دیتی ہے۔ صفرا کے ہیجان کو تسکین دیتی ہے خون صالح پیدا کرتی ہے معدے کو قوت دیتی ہے اس کے فوائد سیب جیسے ہیں اس میں غذائیت کافی ہے بدن کو فربہ کرتی ہے پیاس بجھاتی ہے اس کے استعمال سے ہاضمہ درست رہتا ہے بھوک بڑھاتی ہے بدن کی خشکی اور گرمی کو مفید ہے اس کے بیج بکسے اور قابض اور رادعے ہیں۔



گلقند

شناخت

گلاب کے پھولوں کی تازہ پنکھڑیاں لیں اور چینی کے برتن میں ہاتھ سے ملیں اور دو حصہ شکر سفید یا مصری پیس کر ڈالیں اور ہاتھ سے خوب ملیں اور اس برتن کو دھوپ میں رکھ دیں اور ڈھک دیں صبح و شام اس کو ہلاتے رہیں چالیس دن تک دھوپ میں رکھیں گلقند تیار ہے لیکن کبھی پھولوں کو مل کر گرم قوام میں ملا دیتے ہیں اور دھوپ میں رکھتے ہیں کبھی پتیوں کو پیس کر پانی اور شکر کے ساتھ پکاتے ہیں قوام گاڑھا ہونے پر اُتار لیتے ہیں لیکن پہلی قسم اچھی ہے تازہ پھول دستیاب نہ ہونے پر سوکھی پتیوں کو عرق گلاب میں بھگو کر بدستور تیار کریں اس کی قوت دو سال تک باقی رہتی ہے۔

مزاج

دوسرے درجہ میں گرم اور پہلے میں تر ہے پرانا ہونے پر گرمی بڑھتی جاتی ہے۔

فوائد

دماغ اور معدے کو قوت دیتا ہے رطوبات غربیہ کو خشک کرتا ہے دماغ پر بخارات چڑھنے نہیں دیتا۔ سل کے مرض میں تازہ گُلقند مفید ہے سل کے مرض میں جتنا چاہیں اتنا گُلقند کھائیں اچھا ہے روٹی بھی گُلقند سے ہی کھائیں تو بہتر ہے اگر گلقند کو جوش دیں اور مل کر صاف کر کے پئیں تو شربت ورد کا کام کرتا ہے۔ نفخ مواد تلطیف و تحلیل کے لئے مفید ہے ہاضمہ کو درست کرتا ہے آنتوں کو قوت دیتا ہے بلغمی اور سوداوی عفونت کے بخاروں کو نافع ہے آنتوں سے بلغم خارج کرتا ہے قبض دور کرتا ہے ملین امعا ہے۔

گُلقند عسلی

شناخت

اس کو تیار کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ شہد کو جوش دے کر اس کے جھاگ صاف کر دیتے ہیں پھر آگ سے اُتار کر گلاب کے پھولوں کی تازہ پتیاں کچل کر شہد کے ہم وزن ملاتے ہیں اور دھوپ میں رکھ دیتے ہیں ہر روز کئی بار ہلاتے ہیں اس کی قوت چار سال تک باقی رہتی ہے کبھی گلاب کے پھول پیس کر شہد کے ساتھ جوش دے کر تیار کرتے ہیں اور تازہ پھول نہ ملنے پر خشک پتیوں کو عرق گلاب میں بھگو کر بدستور تیار کرتے ہیں۔

مزاج

دوسرے درجہ میں گرم وخشک ہے۔

فوائد

سرد مزاج والوں کو اچھا ہے مادے میں نضج اور لطافت پیدا کرتا ہے اور اس کو تحلیل کرتا ہے اعضا کو قوت دیتا ہے دل و دماغ و معدے کو مقوی ہے۔ رطوبات غربیہ کو خشک کرتا ہے حاملہ عورتوں، بوڑھوں اور سرد مزاج والوں کو اور بھی مفید ہے فالج، درد مفاصل اور نقرس کو مفید

ہے گردے ومثانہ کی پتھری صاف کرتا ہے پیشاب کی تنگی ہو تو اسے کھول دیتا ہے چار حصہ گلقند عسلی اور ایک حصہ معجون کمونی ایک ساتھ کھانے سے غلیظ ریاح تحلیل ہوتے ہیں اور قولنج وکمر کا درد ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

جاڑوں میں اس کے استعمال سے صحت قائم رہتی ہے نسود اور اجمود کے ساتھ استعمال کرنے سے فالج، لقوہ اور استرخا جیسے بلغمی امراض کو نفع ہوتا ہے کھانے کو جلد ہضم کرتا ہے گلقند عسلی کے کھانے سے قوت ہاضمہ اور پیٹ کی طاقت بڑھتی ہے قبض دور ہوتا ہے۔

گوار کی پھلی

شناخت

ایک پودے کی پھلیاں ہیں جو بطور سبزی پکائی جاتی ہیں برسات کے شروع میں ہندوستان کے بہت سے علاقوں میں بویا جاتا ہے اس کا پودا دو طرح کا ہوتا ہے ایک دو تین فٹ اونچا اور دوسرا سید ھے تنے کا پانچ چھ فٹ اونچا ہو جاتا ہے شاخیں پتلی ہوتی ہیں پتے تلسی کی طرح ہوتے ہیں پھلی کا مزہ مونگ کی پھلی کی طرح ہوتا ہے پھول نیم کی طرح لیکن زعفرانی رنگ کا ہوتا ہے پھلیاں دو تین انچ لمبی ہوتی ہیں ان میں موٹھ کی طرح دانے ہوتے ہیں اس کی کھیتی اس لئے زیادہ ہوتی ہے کہ یہ چوپایوں کے کھانے کے کام آتی ہے۔

مزاج

معتدل مائل بہ برودت۔

فوائد

قابض اور نفاخ ہے بدن کو فربہ کرتی ہے منی پیدا کرتی اور باہ کو بڑھاتی ہے خون میں جوش پیدا کرتی ہے باد اور بلغم بڑھاتی ہے کشنیز سبز اس کا مصلح ہے اس کا جوشاندہ پلانے سے صفراوی دست بند ہوتے ہیں تل اور گوار کی پھلی کو کوٹ کر یا پکا کر چوٹ یا موچ کی سوجن پر

باندھنے سے آرام ہوتا ہے صفرا کو دور کرتی اور حرارت بڑھاتی ہے پتوں کے رس کو آنکھوں میں لگانے سے رتوندھی ٹھیک ہو جاتی ہے اس کے پتوں کو پکا کر کھانے سے بھی رتوندھ کو آرام ملتا ہے اس کے کثرت استعمال سے اپھارا اور ریاحی درد ہو جاتا ہے اس کی نرم کچی پھلیوں کو توڑ کر سکھا لیتے ہیں پھر گھی یا تیل میں تل کر نمک اور مرچ چھڑک کر استعمال کرتے ہیں۔

گوبھی

شناخت

مشہور ترکاری ہے سردی کے موسم میں خوب ہوتی ہے اس کی تین قسمیں ہیں ایک قسم کے پتے چقندر کی طرح اور اس سے چوڑے اور موٹے ہوتے ہیں رنگ سبز کچھ خاکی اور سرمئی ہوتا ہے مزہ میٹھا اور کچھ تلخ ہوتا ہے درمیان میں ایک ڈنڈی نکل کر اس پر پھول آتا ہے۔ دوسری قسم کے پتے کچھ بڑے ہوتے ہیں اور ان کا رنگ سرخ تیرہ نیلے پن کے ساتھ ہوتا ہے وہی قسم بہتر ہے جو تازہ خوش رنگ اور نازک گٹھا ہوا پھول ہو۔

مزاج

مرکب القوی ہے بعض لوگ سرد خشک مانتے ہیں۔

فوائد

محلل اور مفتح ہے قوت باہ کو بڑھاتی ہے پیٹ میں نفخ پیدا کرتی ہے پیشاب زیادہ لاتی ہے خراب اور سوداوی خون پیدا کرتی ہے دماغ میں تبخیر پیدا کرتی ہے ردی الغذا ہے سدّے پیدا کرتی ہے ریاح پیدا کرتی ہے شراب کے نشہ کو مٹاتی ہے سوداوی امراض پیدا کرتی ہے خیالات میں افکار اور فساد لاتی ہے بھون کر کھانے سے منی بڑھاتی ہے قابض ہے اعضا کو قوت دیتی ہے صفرا اور خون کے فساد کو دور کرتی ہے سوزاک کے بعد ہونے والے جریان کو نافع ہے کھانسی اور پھوڑے پھنسی کو مفید ہے اس کے پتوں کا جوشاندہ قے میں خون آنے کو نافع ہے

اور دھارنے سے گٹھیا کو دور کرتا ہے اس کے پتے پکا کر کھانے سے خونی بواسیر کو فائدہ ہوتا ہے اور خون آنا رُک جاتا ہے اس کے پتے پیس کر کورے مٹی کے برتن پر ٹکیہ گرم کر کے آنکھ پر رکھنے سے آرام ہو جاتا ہے۔

ویدوں کے مطابق گوبھی کی جڑ کا جوشاندہ پلانے سے عسرالبول کو نفع ہوتا ہے گوبھی کے پتوں کو کوٹ کر چاولوں کے ساتھ اونٹا کے چھان کے پلانے سے معدہ کا ورم اور درد زائل ہوتا ہے۔ اس کی جڑ کا جوشاندہ بخاروں کو مفید ہے اس کے پتوں کو اونٹا کر ٹھنڈا کر کے مصری ملا کر پلانے سے سوزاک کو آرام ہوتا ہے گوبھی کی چٹنی بنا کر کھانے سے آواز کی خرابی دور ہوتی ہے اس کے جوشاندے میں شہد ملا کر چاٹنے سے بھی آواز کھلتی ہے اس کو گوشت اور گرم مصالحوں کے ساتھ پکا کر کھانے سے بواسیر کو فائدہ ہوتا ہے۔ اس کی جڑ گلے میں باندھنے سے بخار اُتر جاتا ہے۔

گوشت

شناخت

گوشت ایک عمدہ غذا ہے جو جلد ہی خون میں تبدیل ہو جاتا ہے لیکن ہر جانور کا گوشت جدا الگ الگ صفات رکھتا ہے۔

گوشت کی پہچان

بہتر گوشت اس حیوان کا ہے جو جوان ہو بیمار نہ ہو۔ موٹا تازہ اور چوپایوں میں سے بکری اور بھیڑ کے اس بچے کا گوشت عمدہ ہے جس کی عمر چھ مہینے سے کم اور ایک سال سے زیادہ نہ ہو۔ اس کے بعد گائے اور بھینس کے ایک برس کی عمر کے بچے کا گوشت عمدہ ہے اور اونٹ میں جوان کا گوشت اچھا ہوتا ہے بچہ کا ٹھیک نہیں۔ جوان بکری اور گائے کے بچے اور حلوان کا گوشت بہت جلد ہضم ہوتا ہے اور اس سے بدن کو لطیف غذا حاصل ہوتی ہے بکری کے بچے کا گوشت بھیڑ کے بچے سے بہتر ہے کیونکہ اس سے فضلہ کم بنتا ہے جو بچہ دودھ پیتا ہو اور اس کی

ماں کا دودھ بھی عمدہ ہو اس کا گوشت اچھا ہے۔

پرندوں میں لوے کا گوشت سب سے بہتر ہے لیکن کچھ لوگ چیہے کا گوشت اچھا مانتے ہیں مرغی کا گوشت لوے کے گوشت سے اچھا ہے لیکن چکور، تیہو اور تیتر کے گوشت کا جواب نہیں اس میں غذائیت سب سے زیادہ ہے اس کے علاوہ جنگلی پرندوں میں کبک دری، شحروز، بٹیر، شفین، کبوتر کے بچے ورشان اور فاختہ کے گوشت جید الغذا ہیں ان کا استعمال متواتر نہ کرنا چاہیے اس کے علاوہ قوتِ ہاضمہ قوی لوگوں کو یہ فائدہ مند ہے۔ ضعیف اور مریض کو نہ کھانا چاہیے بیمار کے لئے بکری کے بچے یا مرغی کے چوزے سے بہتر کوئی گوشت نہیں، محنت کش گرم مزاج اور قوی لوگوں کو قوی اور غلیظ گوشت مثلاً اونٹ، گھوڑے، بارہ سنگھے، نیل گائے، دُنبے اور بھینس کا گوشت اچھا ہے۔

جنگلی چوپایوں میں سے جو نیا بیاہا ہو اس کا گوشت بہتر ہے جانور جس دن ذبح کیا جائے اسی دن نہایت قوی اور عمدہ ہے لیکن باسی جو ایک رات رکھا رہا ہو بُرا ہے جنگل میں چرنے والے اور کھلے پھرنے والے کا پالتو اور بندھے رہنے والے جانور سے گوشت اچھا ہے۔ جنگلی چوپایوں میں ہرن کا اور پالتو میں بکری کا گوشت بہتر ہوتا ہے لیکن اطبا دنبے کا گوشت بکری سے بہتر مانتے ہیں۔

ویدوں کے مطابق گوشت کی تین قسمیں ہیں:

۱۔ ان جانوروں کا گوشت جو پانی کم پیتے ہیں سبک ہوتا ہے اور اس میں رطوبت کم ہے جیسے ہرن، گورخر، خرگوش، لوا، تیتر، جنگلی چڑیا، جس کو بگیری کہتے ہیں طاؤس، جنگلی مرغی، فاختہ اور ہریل وغیرہ۔

۲۔ وہ جانور جو پانی بہت پیتے ہیں اور پانی کے کنارے یا پانی میں رہتے ہیں ان کا گوشت ثقیل اور بے رطوبت ہے جیسے بارہ سنگھا، بھینس، نیل گائے، مرغابی، سرخاب، بگلہ اور مچھلی وغیرہ۔

۳۔ جو پانی متوسط طور پر پیتے ہیں ان کا گوشت گرانی اور ہلکی اور تری و خشکی میں متوسط ہے جیسے گائے، گھوڑا، اونٹ، خانگی چڑیا، مرغی، مرغا، تیہو اور گلنگ وغیرہ۔ انسان

کے بدن کے لئے بکری کا گوشت سب سے اچھا ہے اور موافق ہے کیونکہ یہ نہایت لطیف ہے اس لئے اس سے عمر بھر سیری اور نفرت نہیں ہوتی۔

گوشت کا مزاج

سبھی گوشت گرم ہیں لیکن مچھلی کا گوشت سرد ہے تمام جنگلی جانوروں کا گوشت پالتو جانوروں سے زیادہ خشک ہے اور پرندوں کا گوشت خشکی میں بڑھا ہوا ہے گائے کا گوشت بکری کے گوشت سے خشک ہے اور بکری کا بھیڑ سے زیادہ خشک ہے دریائی پرندوں کے گوشت میں رطوبت زیادہ ہوتی ہے خصی جانور کے گوشت میں غیر خصی سے حرارت کم ہوتی ہے۔ بچہ جتنا زیادہ چھوٹا ہوتا ہے رطوبت بڑھی ہوئی ہوتی ہے سوکھا ہوا گوشت عموماً گرم وخشک ہے۔ ویدوں کے مطابق کم پانی پینے والے جانوروں کا گوشت سرد ہے زیادہ پانی پینے یا اس کے پاس رہنے والے جانوروں کا گوشت گرم ہے۔

فوائد

جنگلی جانور کا گوشت بلغمی مزاج والے اور متقی اور سخت مفلوج کے لئے نہایت مناسب ہے چکنا گوشت ملین امعا ہے بھنا ہوا گوشت قابض ہے اور سخت وخشک گوشت پیدا کرتا ہے یخنی تیار کر کے کھانے سے نرم اور ڈھیلا گوشت پیدا ہوتا ہے جنگلی پرندوں کا گوشت قابض ہے شوربا ملین ہے اور اس کی بوٹی قابض ہے شوربا ہضم بھی جلدی ہو جاتا ہے بعض اوقات اطبا گوشت کو بھنوا کر تقویت دماغ کے لئے سنگھواتے ہیں۔

ویدوں کے مطابق کم پانی پینے والے جانوروں کا گوشت قابض ہے پیشاب روکتا ہے سرسام پیدا کرتا ہے صفرا پیدا کرتا ہے پانی پینے والے جانوروں کا گوشت گراں ہے بلغم وصفرا پیدا کرتا ہے قوت دیتا ہے باد کو دور کرتا ہے۔ متوسط مقدار میں پانی پینے والے جانوروں کا گوشت فرحت اور خوشی دیتا ہے منی اور قوت بدن بڑھاتا ہے باد بلغم اور صفرا کو دور کرتا ہے ان جانوروں کا گوشت جو خود گوشت کھاتے ہیں بدن کو قوی اور فربہ کرتا ہے باہ کو بڑھاتا ہے مچھلی کھانے والے جانوروں کا گوشت صفرا پیدا کرتا ہے۔

کسی جانور کے اگلے پیروں اور سینے کا گوشت ران اور پشت وغیرہ پچھلے اعضا کے گوشت سے بہتر ہوتا ہے اور سیدھی طرف کے اعضا کا الٹی طرف کے اعضا سے۔ ویدوں کے مطابق ہر عضو کے گوشت سے کو لہے اور ران کا گوشت سبک و زود ہضم ہے کمر کا گوشت کسی قدر گراں اور دیر ہضم ہے اور شانے کا کمر سے بھی ثقیل ہے اور پیٹھ کا گوشت شانے کے گوشت سے بھی ثقیل ہے اور سینہ کا پیٹھ کے گوشت سے ثقیل ہے اور سینہ سے زیادہ گردن کا گوشت ثقیل ہے اور گردن سے زیادہ سر کا گوشت ثقیل ہے۔ گوشت سے زیادہ چربی اور چربی سے زیادہ ہڈی اور ہڈی سے زیادہ مینگ............ثقیل ہے نر جانور کا گوشت اوپر کی طرف کا اور مادہ کا گوشت نیچے کی طرف کا دیر ہضم ہے۔ پرندوں کی ران اور گردن کا گوشت دیر ہضم ہے پرندوں میں بدن کے درمیانی حصے کا گوشت ہلکی و گرانی میں متوسط ہے اور سر سے کمر تک جتنا گوشت ہے وہ سینے کے علاوہ مردوں کے مزاج کے موافق ہے اور پیٹھ کا گوشت کمر سے پاؤں تک عورتوں کے لئے مناسب ہے سر، بازو اور کمر کا گوشت قیمہ کر کے مصالحہ اور روغن کے ساتھ پکا کر کھانے سے مردوں کی باہ بڑھتی ہے خون اور منی میں اضافہ ہوتا ہے بھوک کھل جاتی ہے حیوانات کے انڈے اور عضو تناسل کے کھانے سے مردوں کی بھوک بڑھتی ہے خون اور منی دونوں خوب بنتے ہیں۔

بغیر نمک کے سکھایا ہوا گوشت ردی خلط پیدا کرتا ہے اور اس سے کم تغذیہ حاصل ہوتا ہے فربہ جوان نر کا چکنا گوشت سکھایا ہوا بہتر ہے بھیڑ، بکری اور مچھلی کا سکھایا ہوا عمدہ ہے۔ یہ خشکی بڑھاتا ہے اور بدن کی رطوبات کو سکھاتا ہے۔ نمک لگا کر سکھایا ہوا گوشت نہایت گرم ہے اور بہت خشکی پیدا کرتا ہے اس کو شوربے دار پکا کر کھانے سے زیادہ نقصان نہیں جتنا بھون کر کھانے سے ہے۔ بلغمی اور مرطب مزاج والوں کو بہتر ہے سرکہ میں بھگو کر اور گرم مصالحہ ملا کر کھانے سے پیشاب خوب لاتا ہے۔

گوندنی

شناخت

ہندوستان میں عام طور سے پایا جانے والا ایک درخت ہے جس کی اونچائی ۱۰ سے

۱۲ میٹر تک ہوتی ہے اس کا تنا چھوٹا ہوتا ہے لیکن قطر تین سے پانچ فٹ تک ہو جاتا ہے شاخیں خوب پھیلی ہوئی اور اکثر نیچے کی طرف جھکی ہوتی ہیں تنے کی چھال گہری بھوری ہوتی ہے اس کے پتے کھردرے ہوتے ہیں ان کے پھول سفید اور پھل انگور کی طرح گچھوں میں ہرے رنگ کے لگتے ہیں جو پکنے پر زرد یا نارنگی ہو جاتے ہیں مکو سے بڑے ہوتے ہیں ان کے اندر ایک بیج اور چپیدار لعاب شیریں ہوتا ہے برسات میں درخت پر پھل لگتے ہیں اس کے درخت سے ایک گوند بھی حاصل ہوتا ہے۔

مزاج

کچا پھل سرد و تر ہے پکنے پر گرم و تر ہو جاتا ہے۔

فوائد

اس کا پھل ملین ہے آنتوں کو صاف کرتا ہے اور قبض دور کرتا ہے کرم شکرم کو مار کر خارج کر دیتا ہے آواز صاف کرتا ہے منی گاڑھا کرتا اور قوت باہ کو بڑھاتا ہے بلغم کو قابل اخراج بناتا ہے کھانسی اور حلق صاف ہو جاتا ہے گوندنی کا لعاب، ہموزن شکر کے ساتھ پکا کر تھوڑا سا گوند ببول اضافہ کر کے استعمال کرنے سے کھانسی کو بہت جلد فائدہ ہو جاتا ہے گوندنی کو بیج سمیت پیس کر ہموزن شکر ملا کر کھانا مقوی کمر و مغلظ منی و باہ کو بڑھاتا ہے اس کے پتے ایک تولہ مویز منقی ایک تولہ گیرو ایک ماشہ پیس کر پینے سے بواسیر کا خون آنا موقوف ہو جاتا ہے۔

اس کے پتے جڑ اور چھال کو چبانے سے منہ کے چھالے اور دانے ٹھیک ہو جاتے ہیں منہ آنے اور رال بہنے کو بہت مفید ہیں ان اجزا کے جوشاندے سے کلی کرنے سے دانتوں کا درد ٹھیک ہو جاتا ہے اور اس کے پتوں کی راکھ زخم پر چھڑکنے سے آرام ملتا ہے پختہ گوندنیاں گھی میں چرب کر کے کھانے سے عورت کے ناف تلے اور رحم کے ٹلنے کا عارضہ دور ہو جاتا ہے۔

ویدوں کے مطابق گوندنی گرم زہروں کو دور کرتی ہے پھوڑے پھنسیوں کو صاف کرتی ہے اس کی چھال کا جوشاندہ پلانے سے اسہال بند ہوتے ہیں اس کے پتے کالی مرچ کے ساتھ پیس کر چھان کر پینے سے منی گاڑھی ہوتی ہے اس کی تین سال پرانی جڑ کاٹ کر منہ

میں رکھنے سے صفرا کی خرابی دور ہوتی ہے آواز اور حلق کو صاف کرتی ہے گوندنی کا رس مصری ملا کر پینے سے منی گاڑھی ہوتی ہے اس کے زیادہ استعمال سے بادی بڑھتی ہے۔

گھوڑی کا دودھ

مزاج

گرم وتر ہے اس میں جنبیت کم ہے۔

صفات

جالی ہے سدہ دور کرتا ہے فرحت اور تازگی بخشتا ہے بھوک اور باہ کو بڑھاتا ہے بدن کو قوی کرتا ہے مدر بول وحیض ہے مثانہ اور مجرائے بول کو دھوتا اور ان کے زخموں کو صاف کرتا ہے اس کے استعمال سے رحم کے زخم بھی ٹھیک ہو جاتے ہیں گھوڑی کے دودھ میں کپڑا اتر کر کے فرج کے اندر رکھنے سے حمل رہتا ہے اس کے استعمال سے بدن کی قوت مناعت بڑھ جاتی ہے اور چیچک نہیں نکلتی اگر چیچک کے موسم میں پلا دیں تو یا تو بالکل نہیں نکلے گی یا بالکل خفیف سی اور کوئی پیچیدگی نہ ہوگی اس کا دو ماشہ پنیر مایہ پرانے دستون اور آنتوں کے زخم کو ٹھیک کر دیتا ہے گھوڑی کا دودھ پی کر عورت مرد سے صحبت کرے تو حمل رہ جاتا ہے باہ اور معدے کو قوی کرتا ہے ویدوں کے مطابق صفرا اور باد کو دور کرتا ہے قوت بینائی بڑھتی ہے منی اور باہ میں اضافہ کرتا ہے۔

گھی

شناخت

مشہور چیز ہے آٹھ قسم کا ہوتا ہے ہر جانور کے گھی سے گائے کا گھی سب سے بہتر اور لطیف ہے ویدوں کے نزدیک ہر حیوان کا گھی اس کے مزاج کے اختلاف کے موافق مختلف ہوتا ہے اور اس میں ہر مزہ موجود ہے بکری اور بھینس کا گھی سب سے غلیظ ہے تازہ گھی کھانے کے

کام آتا ہے اور پرانا دوا کے کام آتا ہے۔ دس برس کا گھی پرانا کہا جاتا ہے اس میں بہت تیز چرپری خوشبو ہوتی ہے اس کا رنگ راکھ کی طرح اور ذائقہ کڑوا ہو جاتا ہے گھی خراب ہو جائے تو اسے چھاچھ یا دہی ملا کر اتنا جوش دیں کہ چھاچھ جل جائے گھی میں نمک ڈالنے سے جلدی خراب نہیں ہوتا۔ دھویا ہوا گھی بہت سے امراض میں مفید ہے اس میں تلخی اور سمیت آ جاتی ہے۔

مزاج

پہلے درجہ میں گرم وتر ہے پرانا ہونے پر اس میں گرمی بڑھتی جاتی ہے اور تری گھٹتی جاتی ہے۔

فوائد

ملین ہے قبض دور کرتا ہے مادے کو معتدل القوام بناتا ہے بدن کو مضبوط اور فربہ کرتا ہے اعضا کو قوی بناتا ہے سدوں کو کھولتا ہے سینہ اور حلق کی خشونت دور کرتا ہے اور آواز صاف کرتا ہے خشک کھانسی کو مٹاتا ہے دماغ کو قوت دیتا ہے بچوں کے مسوڑھوں پر ملنے سے ان کے دانت باآسانی نکل آتے ہیں۔ گرم وخشک زہروں کے لئے تریاق کا کام کرتا ہے مسکن صفرا ہے نمک ملا کر کھانے سے ریاح کو توڑتا ہے۔ زنجبیل، فلفل سیاہ اور فلفل دراز کے ساتھ استعمال کرنے سے بلغمی امراض میں نافع ہے۔ ضعف معدہ کے لئے سونٹھ اور جوا کھار کے ساتھ استعمال کرنے سے معدہ کو تقویت ملتی ہے اور بھوک کھلتی ہے سات دن تک رات کو گھی منہ پر مل کر سونے سے چہرے کے سیاہ داغ جاتے رہتے ہیں ۲ تولہ گھی اور ایک تولہ کھانڈ ملا کر چاٹنے سے بند پیشاب کھل جاتا ہے زہریلے جانوروں کے کاٹے پر گھی لگانے سے مریض کو آرام ملتا ہے۔

ویدوں کے مطابق گھی ٹھنڈا اور گراں ہے بھوک بڑھاتا ہے معدہ کا درد دور کرتا ہے لیکن اسے ڈھیلا کرتا ہے زہر باد اور صفرا کو نافع ہے ہلکا پسینہ لاتا ہے اور جلد کا رنگ نکھارتا ہے نفخ شکم اور پھوڑے پھنسی دور کرتا ہے عقل اور گویائی کو تیز کرتا ہے بینائی اور قوت سماعت بھی بڑھاتا ہے بوڑھوں اور بچوں کے موافق ہے جلد کو نرم کرتا ہے پھٹنے سے بچاتا ہے باہ کو بڑھاتا ہے بدن

کوقوت دیتا ہے معدے آنکھوں بادی کے مرض اور درد کے ساتھ پاخانہ آنے کو نافع ہے۔

دھویا ہوا گھی

مسکن وسرد ہے پٹھوں کے درد گٹھیا میں جوڑوں کی سوجن و درد، اعصابی درد، اعضا سے شل اور سن ہو جانے اور ہاتھ پاؤں کی سوزش اور آنکھ کے بہت سے امراض میں مفید ہے بخار میں بدن پر ملنے سے حرارت کم کرتا ہے رکت پت مٹانے کے لئے سو بار دھویا ہوا گھی سر پر ملنے سے فائدہ ہوتا ہے گھی کو ۱۲ بار دھو کر ملنے سے بھڑ اور شہد کی مکھی کا زہر اُتر جاتا ہے۔

گائے کا گھی

سب سے عمدہ ہے زہروں کا اثر زائل کرتا ہے مزاج میں فرحت لاتا ہے بدن کو قوی کرتا ہے اور منی بڑھاتا ہے اعضا کی کمزوری سینہ کے امراض بلغم صفرا و سودا کی خرابی دور کرتا ہے مادہ میں نفخ لاتا ہے بھوک بڑھاتا ہے افیون کا زہر اُتارنے کے لئے دودھ کے ساتھ ملا کر پیتے ہیں گرم گھی پلانے سے ہچکی بند ہوتی ہے۔

ویدوں کے مطابق پرانا گھی مرگی، دراون سر، کان، آنکھ اور سر فرج کی پھنسیوں پرانے زخموں اور آلہ تناسل کے ناسور کو مفید ہے۔

گینڈا

شناخت

گینڈا کی پانچ قسمیں ہیں ہندوستان، افریقہ، جاوا اور سماترا میں ملتا ہے ہاتھی سے کچھ ہی کم بدن میں ہوتا ہے نہایت زور آور ہے اس کے کھال نہایت موٹی اور مضبوط ہوتی ہے جس پر گولی کے سوا کوئی دوسرا ہتھیار اثر نہیں کرتا۔ اس کے چمڑے کی اچھی ڈھال بنتی ہے ناک کی ہڈی مضبوط ہوتی ہے جس پر ایک یا دو بالوں کے مضبوط سینگ ہوتے ہیں ندیوں کے کناروں دلدلوں اور سرسبز میدانوں میں رہا کرتا ہے۔ گھاس، جھاڑیاں اور ہری پتیاں اس کی

غذا ہیں سیدھا جانور ہے لیکن چھیڑنے پر خونخوار ہو جاتا ہے اور اپنے دشمن کو نہیں بخشتا۔ کیچڑ اور پانی میں پڑا رہنا پسند کرتا ہے۔

مزاج

اس کا گوشت گرم وخشک ہے۔

فوائد

اس کا گوشت ثقیل اور دیر ہضم ہے بدن میں سستی اور تھکاوٹ پیدا کرتا ہے اس کے سینگ اور سم کی دھونی بواسیر اور ولادت کی دشواری کو کم کرتا ہے اس کی کھال سے نکلا ہوا تیل روغن کجند کے ساتھ ملا کر لگانے سے پھوڑے اور زخم بھرتے ہیں اس کے سینگ کا چھلا بنا کر انگلی میں پہننے سے قولنج دور ہوتا ہے اگر حاملہ پہن لے تو حمل گر جائے اور بواسیر کے مریض کو پہنانے سے بواسیر دور ہو جاتی ہے اس کے سینگ کا پیالہ بنا کر اس میں پانی بھر کر پینے سے بھی بواسیر کو آرام ہوتا ہے اس کا سینگ پیس کر سفوف کھانے سے مرگی جاتی رہتی ہے سینگ کا برادہ حاملہ اگر رحم میں رکھ لے تو حمل گر جائے۔

ویدوں کے مطابق اس کا گوشت باد کا فساد دور کرتا ہے پیشاب پاخانہ بند کرتا ہے گینڈے کے سینگ، دانت، پنجے، گوشت، چمڑا، خون وغیرہ سب دوا کے کام آتے ہیں کالے نوکدار سینگ دوا سب سے بہتر مانے جاتے ہیں۔

گیہوں

شناخت

مشہور اناج ہے موسم ربیع میں پیدا ہوتا ہے اچھا دانہ وہ ہے جو تازہ موٹا سنہری رنگ کا ہو۔ اس کے بعد سفید قسم ہے سیاہ اور سرخ قسم اچھی نہیں۔ شیخ کے مطابق وہ گیہوں عمدہ ہے جو سختی اور نرمی میں متوسط ہو۔ بڑا موٹا تازہ اور چکنا اور رنگ سرخی اور سفیدی کے درمیان ہو اور درخت پر مکمل پک گیا ہو۔ موٹے گیہوں میں غذائیت زیادہ ہے۔

مزاج

پہلے درجہ میں گرم ہے خشکی اور تری میں معتدل ہے کچا یعنی بالکل تازہ تر ہے۔

فوائد

اچھی غذا ہے اس کی روٹی تندرست لوگوں کے لئے سب سے بہتر غذا ہے غذائیت کافی ہے خون صالح پیدا کرتا ہے بدن کو مضبوط اور فربہ کرتا ہے قوت باہ کو بڑھاتا ہے کھانڈ اور مغز بادام کے ساتھ پینا سینے کے درد کو دور کرتا ہے اس سے بنی خمیری روٹی نفاخ ہے گیہوں چاب کر گلٹیوں پر لگانے سے مواد پک جاتا ہے یا تحلیل ہو جاتا ہے اس کے آٹے کی پلٹس نیم کے پانی میں پکا کر پھوڑوں اور بد گوشت کو صاف کرتی ہے بھنا ہوا گیہوں نفاخ و دیر ہضم ہے۔
گیہوں کا آٹا چہرے پر لگانے سے جھائیاں دور ہوتی ہیں انسان معتدل المزاج کے لئے گیہوں موافق ہے اس کا آٹا مکھن میں ملا کر لیپ کرنے سے حلق کے اندر کا ورم تحلیل ہو جاتا ہے۔تازہ گھی اور دودھ کے ساتھ گیہوں کا آٹا پکا کر کھانے سے حلق کی خشونت مٹتی ہے۔

کیڑے مکوڑوں کے کاٹے میں سرخ گیہوں کا آٹا شراب یا سرکہ کے ساتھ لگانے سے نفع ہوتا ہے پاگل کتے کے کاٹے میں گیہوں کا آٹا چھڑک کر ارنڈ کے پتے باندھ دینے سے فائدہ ہوتا ہے گیہوں جلا کر اس کے برابر گڑ ملا کر خوب پیس کر اور تھوڑا تھوڑا گھی میں ملا کے ڈیڑھ تولہ روزانہ تین روز تک کھانے سے چوٹ اور درد بالکل دور ہو جاتے ہیں گیہوں کا روغن جھائیں، برص اور سر کے گنج کو نافع ہے ورم کو تحلیل کرتا ہے جلن اور گرمی کو دور کرتا ہے۔

دیدوں کے مطابق گیہوں چرب و دیر ہضم ہے مفرح ہے ملین ہے بدن کو مضبوط کرتا ہے باد و بلغم کو دور کرتا ہے منی بڑھاتا ہے ٹوٹی ہوئی ہڈی کو جوڑنے میں مدد کرتا ہے گویائی اور عقل بڑھاتا ہے کمر کو مضبوط کرتا ہے بدن کی خارش، کھجلی، پھوڑے پھنسیوں اور جل جانے پر آٹے کا گرم اور ٹھنڈا لیپ کرنے سے آرام ملتا ہے آٹے سے چھنی ہوئی میدہ کو ورموں پر چھڑکنے سے ان کے ترش مواد کو جذب کر لیتی ہے اور جلد کو چھلنے سے بچاتی ہے سوا تولہ گیہوں اور دو ماشہ نمک سینڈھا ایک پاؤ پانی میں جوش دے کر چھان کر سات روز تک پلانے سے کھانسی کو آرام

ہوتا ہے گیہوں اور سن کے بیجوں کو پیس کر گھی میں بھون کر اس میں گڑ ملا کر لڈو بنا کر کھانے سے نارو گل کو فائدہ ہوتا ہے۔ گیہوں اور چنے اونٹا کر ان کا پانی پلانے سے جگر اور گردہ و مثانہ کی پتھری گل جاتی ہے۔

لٹورا

شناخت

خاکی رنگ کا ایک پرند ہے۔ گھریلو چڑیا سے کچھ بڑا ہوتا ہے سر اس کا ابلق اور چونچ لمبی ہوتی ہے اس کی ایک قسم فاختہ کے برابر بڑی بھی ہوتی ہے اس کو دودیا لٹورا کہتے ہیں اس کے پنجے اور انگلیاں بڑی ہوتی ہیں درختوں پر ہی اڑتا پھرتا ہے نیچے نہیں اُترتا اور نہ ہی پکڑنے میں آتا ہے بے حد شریر پھرتیلا اور بھاگنے والا جانور ہے طرح طرح کی آواز بنا کر نکالتا ہے چڑیوں کا شکار کرتا ہے جس چھوٹے پرند کا شکار کرنا چاہتا ہے اس کی سی آواز بنا کر نکالتا ہے جب وہ پرند ہم جنس سمجھ کر نزدیک آجاتے ہیں تو ان میں سے کسی ایک کو جھپٹ کر گرفت میں لے لیتا ہے اونچے اونچے درختوں قلعوں پرانی عمارتوں اور دیواروں پر رہتا ہے۔

مزاج

اس کا گوشت گرم وخشک ہے۔

فوائد

اس کا گوشت زود ہضم لطیف اور مقوی بدن ہے بوڑھے اور سرد مزاج والوں کو موافق ہے بلغم اور کھانسی کو دفع کرتا ہے۔ مزاج میں فرحت اور چستی پیدا کرتا ہے آواز کو صاف کرتا ہے اس کا شوربا بدن کے درد اور جوڑوں کے درد اور عرق النسا میں مفید ہے اس کی چربی ملنے سے بھی یہی فائدہ حاصل ہوتا ہے گرم مزاج والوں کو اور گرم موسم میں اس کا گوشت ٹھیک نہیں۔ معدہ کو قوت دیتا ہے اور اس کے ڈھیلے پن کو دور کرتا ہے بھوک بڑھاتا ہے اور ہضم کو درست کرتا ہے۔

لَسّی

شناخت

آدھا دودھ اور آدھا پانی ملا کر استعمال کرتے ہیں تو اسے لسّی کہتے ہیں لیکن دیکھنے میں یہ آتا ہے کہ پانی لوگ زیادہ شامل کر لیتے ہیں گائے یا بکری کے دودھ سے تیار کرتے ہیں۔ ویدوں کے مطابق لسّی تھوڑی گرم ہے آجکل دستور میں لسّی، دودھ، پانی، دہی، ہیل خورد، عرق کیوڑہ اور نبات سفید سے تیار کی جاتی ہے پھر اسے برف سے ٹھنڈا کر لیتے ہیں۔

مزاج

دودھ کی لسی تھوڑی سی گرم ہے دہی وغیرہ شامل کرنے سے اس میں سردی اور تری بڑھ جاتی ہے۔

فوائد

مدر بول ہے سوزاک کو بہت مفید ہے پیشاب کی جلن کو دور کرتی ہے۔ ویدوں کے مطابق ملین ہے آنتوں کو صاف کرتی ہے بھوک کچھ کم کرتی ہے مفرح ہے تسکین دیتی ہے مندرجہ ذیل طریقوں سے استعمال کرنے سے اندر جھار کو مفید ہے:

۱۔ شورہ قلمی، ریوند چینی ۷، ۷ ماشہ جوا کھار ۶ ماشہ زیرہ سفید ساڑھے تین ماشہ اور ہموزن کھانڈ ملا کر سات ماشہ گائے کی لسّی کے ساتھ استعمال کریں۔

۲۔ اندر جو شیریں، جوار کھار، زیرہ سفید، شورہ قلمی، گوکھرو کے پتے اور ریوند چینی ہر ایک ایک تولہ، بنسلوچن ۶ ماشہ کوٹ کر اس میں سے ۷ ماشہ گائے کی لسّی کے ساتھ کھائیں۔

۳۔ شورہ قلمی، زیرہ سفید، کباب چینی اور تخم الائچی سفید، ایک ایک تولہ اس کے تین حصے کر کے تین دن تک گائے کی لسّی کے ساتھ کھائیں۔

ان تمام ترکیبوں سے پیشاب کے راستے کا زخم صاف ہوتا ہے پیپ اور پتھری کا مادہ خارج ہوتا ہے سوزاک کو آرام ہوتا ہے جن عورتوں کو ایام حیض میں درد کا عارضہ ہو ان عورتوں کو نفع کرتا ہے۔

لسی بدن کی گرمی دور کرتی ہے پیشاب لاتی ہے۔فرحت اور تازگی دیتی ہے۔



شناخت

بٹیر کی طرح کا ایک پرند ہے اس پر نقش ہوتے ہیں اس کے پیروں میں تیتر کی مانند کانٹے ہوتے ہیں۔نو ۹ رنگ کا ہوسکتا ہے:

۱۔ سرخ
۲۔ بھورا
۳۔ کالا، اس پر پیلے دھبے ہوتے ہیں۔
۴۔ کلنٹیک
۵۔ بدرنگ
۶۔ جواریا کہ، اس پر داغ جوار کے دانوں کی طرح ہوتے ہیں۔
۷۔ بھورا سرخی مائل، اس کو تھمیرا ابھی کہتے ہیں۔
۸۔ کالا رنگ، اس پر سفید داغ ہوتے ہیں۔
۹۔ کریخ

بدرنگ اور کالا دھبوں والا لڑنے کے نہیں ہوتے ان کو ذبح کر کے کھاتے ہیں اور کریخ شکار کے لیے بہت مناسب ہے۔

مزاج

گرمی وسردی میں معتدل ہے۔

فوائد

اس کا گوشت سبک ہے تیتر اور بٹیر کے گوشت سے لطیف ہے معدہ جگر و دماغ کو تقویت بخشتا ہے بھوک بڑھاتا ہے کمزور اور ناتواں لوگوں کے لیے اچھی غذا ہے سدوں کو کھولتا ہے ہضم کو درست کرتا ہے ریاح تحلیل کرتا ہے فالج اور دوسرے سرد امراض میں مفید ہے آنتوں اور پٹھوں کی سردی کو دفع کرتا ہے قوت باہ کو حرکت دیتا ہے پرانی پیچش میں دوسری غذاؤں کو بند کر کے لوے کی یخنی اور کباب اجوائن کے ساتھ کھلانے سے بہت جلد آرام ہو جاتا ہے اس کے ساتھ فالسہ شیریں کا پانی استعمال کرانا بھی بہتر رہتا ہے۔

ویدوں کے مطابق اس کا گوشت فساد بلغم کو دور کرتا ہے لوے کا گوشت اس شخص کے لیے خصوصیت سے مفید ہے جس کا رنگ بیماری سے کبھی زرد کبھی سیاہ اور کبھی سفید ہو جاتا ہے اور ایک دن میں کئی رنگ بدلتا ہو۔ اس کا گوشت بدن کے رنگ کو درست کرتا ہے اختلاج قلب اور ضعف قلب کو مفید ہے بدن کی سستی اور اعضا کا ڈھیلا پن جاتا رہتا ہے بدن میں چیونٹیاں سی رینگتی ہوں تو یہ عارضہ دور کرتا ہے ہاضم اور خوش مزہ ہے۔

لوکاٹ

شناخت

ایک مشہور پھل ہے اس کا درخت اونچا ہوتا ہے ہندوستان میں یہ درخت انگریزوں کے ذریعہ لایا گیا ہے اس کے پتے مہوے کی طرح لمبے اور نوک دار ہوتے ہیں پھول اور پھل خوشوں میں لگتے ہیں کچا پھل سبز ہوتا ہے اور پکنے کے بعد زرد ہو جاتا ہے مرغی کے چھوٹے انڈے کے برابر تک ہوتا ہے کچا پھل ترش ہوتا ہے لیکن پختہ ہونے پر اس کا مزہ میخوش ہو جاتا ہے قلمی لوکاٹ مرغی کے انڈے کے برابر یا کبھی اس سے بڑا بھی ہوتا ہے اور اس کا مزہ شیریں ہوتا ہے اس کے اندر چار پانچ بیج نکلتے ہیں ان کے بیج شریفہ کے بیجوں کی طرح سیاہی مائل ہوتے ہیں۔

مزاج

اس کا مزاج سرد و تر ہے۔

فوائد

پیاس کو دور کرتا ہے گرم بخاروں میں خصوصیت سے مفید ہے صفراوی فساد اور صفراوی بخاروں کو دور کرتا ہے خون کی حدت کو کم کرتا ہے مزاج میں فرحت اور تازگی لاتا ہے معدہ کی جلن وسوزش کو نافع ہے معدے کو قوت دیتا ہے اور ہضم کو درست کرتا ہے صفراوی متلی و قے کو دور کرتا ہے صفراوی بثورات و اورام کو نافع ہے گرمی میں کھجلی دانوں اور دھوپ نکلنے کو آرام پہنچاتا ہے بھوک بڑھاتا ہے۔

﴿لومڑی﴾

شناخت

مشہور جانور ہے سفید رنگ کی لومڑی اچھی مانی جاتی ہے اس کے بعد کالے رنگ کی چالاکی اور مکاری میں مشہور ہے۔

مزاج

اس کا گوشت خرگوش کی طرح ہے گرمی وسردی میں معتدل ہے بعض کے نزدیک گرم وخشک ہے اس کا پوستین گرم ہے۔

فوائد

اس کا گوشت بوڑھوں اور سرد مزاج لوگوں کے لیے اچھا ہے باہ کو حرکت دیتا ہے استسقاء، لقوہ وجذام کے مریض کو نافع ہے سردی کے موسم میں بھی اس کا استعمال اچھا رہتا ہے اس کی چربی کسی روغن میں پگھلا کر گٹھیا پر ملنے سے آرام ملتا ہے یہ روغن کان کے درد اور بہرہ پن

کو دور کرتا ہے اس کی چربی ہاتھ پیروں پر ملنے سے سردی میں پھٹنے سے محفوظ رہتے ہیں بچوں کو سردی لگنے سے اگر ہاتھ پاؤں پر تشنج ہو جائے تو اس کی چربی ملنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اس کی چربی کی مالش کبھی قوت گرمی اور جذب کی وجہ سے مادے کو اتنا تحلیل نہیں کر سکتی جتنا وہاں اور کھینچ لیتی ہے۔ اس لیے بہتر طریقہ یہ ہے کہ اس کی مالش سے پہلے بدن کا تنقیہ کر لیں۔

زندہ لومڑی کے ہاتھ پاؤں باندھ کر پانی میں ڈال کر اتنا پکایا جاتا ہے کہ اس کا گوشت بالکل گل جاتا ہے پھر اس پانی سے دھارنے پر نقرس اور گھٹیا کو بہت آرام ملتا ہے اور اس جوشاندے میں بیٹھنے سے جوڑوں کی سختی دور ہوتی ہے اس میں زیتون کا تیل شامل کر لینے سے اور بھی موثر ہو جاتا ہے کبھی لومڑی کو روغن زیتون میں اتنا پکاتے ہیں کہ سیاہ ہو جاتی ہے اس روغن کو ملنے سے بھی ہاتھ پاؤں کا درد وجع المفاصل اور تھکاوٹ دور ہوتے ہیں بچوں کے بدن پر ملنے سے جلدی چلنے لگتے ہیں۔

شیخ کے مطابق اس کے جوشاندے سے آبزن کرنے اور دھارنے سے قبل مسہلات سے بدن کا تنقیہ کر لیں تاکہ بدن کا مادہ اس عضو کی طرف نہ کھینچ سکے۔ اس کا پِتا اشق اور کرفس کا پانی تینوں ہموزن ملا کر کوڑھ کی ابتدا میں سعوط کرا دیا جائے تو بے حد مفید رہتا ہے اور مرض بڑھنے سے رُک جاتا ہے اس کا پتا نقرس پر لگانے سے آرام ملتا ہے اس کے خصیے فلفل سیاہ اور شراب کے ساتھ کھلانے سے تشنج دور ہوتا ہے اس کے خصیے مرگی میں بھی نفع بخش ہیں اس کے پھیپھڑے سکھا کر مرغی کے انڈے کے ساتھ جلا کر بالخورے پر لگانے سے بال نکل آتے ہیں جس شخص کی چندیا کے بال گر جائیں اس کے لومڑی کا تازہ خون لگانے سے اگ آتے ہیں۔

اس کا پھیپھڑا سکھا کر پانچ ماشہ سفوف پھانکنے سے کھانسی اور ضیق النفس کا مرض دور ہو جاتا ہے اس کی کھال جلا کر اس کا سفوف جلے ہوئے مقام اور ناسور پر چھڑکنے سے آرام ہوتا ہے لومڑی کی کچلیاں لٹکانے سے نیند میں دانت چابنے اور ورم طحال وام الصبیان کو آرام ہوتا ہے اس کا گوہ سکھا کر کھلانے سے ربو کو فائدہ ہوتا ہے لومڑی کا پتا مجنوں سونگھ لے تو صحت ہو جائے ورم طحال کو دور کرنے کے لیئے اس کا جگر پانچ ماشہ شراب کے ساتھ پی لینے سے فوری آرام ہو جاتا ہے اس کے خصیے کا سفوف تین ماشہ کھا لینے سے قوت باہ بڑھتی ہے۔

لونیا

شناخت

ایک قسم کی سبزی ہے جو خرفہ کی قسم سے ہے لیکن اس کا پودا زمین پر پھیل کر بڑھتا ہے نمی والے مقامات پر ہوتا ہے اس کی شاخیں پتلی اور گرہ والی ہوتی ہیں جن کا رنگ سرخ ہوتا ہے پتے موٹے اور پانی سے بھرے ہوتے ہیں پھول چار پتیوں کا چھوٹا اور پیلے رنگ کا ہوتا ہے شام کے وقت کھلتا ہے پھر مرجھا جاتا ہے اس کے بیج تخم خرفہ سے باریک اور سیاہ رنگ ہوتے ہیں مزہ ترشی مائل ہوتا اس کا پودا سال بھر رہتا ہے جس میں گرمی میں ترشی بڑھ جاتی ہے۔

مزاج

گرم وتر ہے۔

فوائد

قابض اور دیر ہضم ہے صفرا اور خون کے جوش کو تسکین دیتا ہے پیاس اور گرمی کو دور کرتا ہے جگر و معدہ کی گرمی کو نافع ہے اس کے پتے کالی مرچ کے ساتھ پیس کر پینا نکسیر اور پیشاب میں خون آنے کو مفید ہیں گرمی کے بخاروں کو دور کرتا ہے بلغم کو بڑھاتا ہے۔ ویدوں کے نزدیک لونیاں گراں بلین اور نفاخ ہے باد صفرا اور بلغم میں اضافہ کرتا ہے سانس کی تنگی کھانسی اور فساد بلغم کو مٹاتا ہے ایک چھٹانک لونیا گیارہ عدد کالی مرچوں کے ساتھ پیس کر آتشک کے مریض کو پلانے سے آٹھ دس روز میں ٹھیک ہو جاتا ہے شیتا دروگ اور جگر کے امراض میں اس کو بطور ساگ پکا کر روٹی سے کھلانا مفید ہے۔

لہسن

شناخت

مشہور ہے جو بطور سبزی اور مصالحوں میں استعمال ہوتی ہے بعض میں کئی پوتھیاں

ہوتی ہیں اور بعض میں صرف ایک ہی پوتھی پیاز کی طرح ہوتی ہے اسے ایک پوتھیا کہتے ہیں اس کا اچار مزہ دار ہوتا ہے لہسن کی ایک قسم ایسی بھی ہے جو گندنا اور لہسن سے ترکیب پاتی ہے اسے سیر کرائی کہتے ہیں۔

مزاج

تیسرے درجہ میں گرم وخشک ہے اس میں رطوبت فضیلہ بھی ہے اور گرمی اس کی حرارت غریزہ کی طرح مانی جاتی ہے۔

فوائد

لہسن جالی ہے اور کسی قدر اس میں تریاقیت بھی ہے معدہ کی رطوبات کو خشک کرتا ہے پیشاب حیض اور پسینہ خوب لاتا ہے اسی لیے بدن پر ملنے سے کھال جل جاتی ہے اور زخم پڑ جاتے ہیں لیکن کھانے کے بعد ایسا کوئی اثر نہیں کرتا کیونکہ لہسن کی ترکیب میں جو ہر گرم بہت لطیف اور جو ہر خاکی داخل ہے اور یہ دونوں پکنے کے بعد ایک دوسرے سے علیحدہ ہو جاتے ہیں کیونکہ یہ دونوں مضبوطی کے ساتھ نہیں جڑے ہوتے اسی لئے تبخیر پیدا کرتا ہے اور ظاہر جلد بدن کی طرف جلدی نفوذ کر جاتا ہے اعضا کی طرف بخوبی مستحیل نہیں ہونے پاتا اس لیے اس کے کھانے سے جوئیں مر جاتی ہیں محلل ہے لیکن پیاس نہیں بڑھاتا ٹھنڈے ممالک میں اس کا استعمال بے حد مفید ہے۔

سردی میں اسے کھانے سے بدن اور اخلاط میں گرمی آتی ہے غلیظ اخلاط کو خارج کرتا ہے اور خون کو گاڑھا نہیں ہونے دیتا اس کا زیادہ استعمال کرنے سے خون جل کر کالا پڑ جاتا ہے۔ غلیظ غذاؤں کے ساتھ استعمال کرنے سے ان میں لطافت آجاتی ہے دھانس، دمہ اور پتی کی بیماری کو نافع ہے فالج، لقوہ رعشہ اور مرگی کو مفید ہے مقوی اور ہاضم ہے سرد اور بلغمی امراض کھانسی یا دگولہ اور تپ بلغمی بواسیر، جذام کو زائل کرتا ہے گٹھیا اور نقرس میں مفید ہے اس کو سرسوں کے تیل میں جلا کر بدن پر مالش کی جاتی ہے۔

لہسن جلا کر پیس کر سرکہ یا شہد میں ملا کر بہق برص اور بالخورے پر لگانے سے نفع

ہوتا ہے سرکہ کے ساتھ لگانے سے داد اور گنج کو بھی دور کرتا ہے سردیوں میں کان کا درد ہو تو اسے کان میں رکھنے یا نچوڑ کر رس کان میں ٹپکانے سے نفع ہوتا ہے باہ کو بڑھاتا اور تحریک میں لاتا ہے طحال کی سختی کو دور کرنے کے لیے لہسن کا نچوڑا ہوا پانی سات تولہ گھی سات تولہ، گڑ ۵ تولہ اور تھوڑا سا آٹا لے کر حریرہ تیار کریں پہلے وہ پانی پی لیں اوپر سے یہ حریرہ پی لیں ایک دن میں قطعی آرام مل جاتا ہے لہسن کو روغن زرد میں بھون کر اور پیس کر شہد میں ملا کر چاٹنے سے ضیق النفس میں فائدہ ہوتا ہے۔

چالیس روز تک لہسن کی پوتھیاں نگلنے سے فالج بہت جلد ٹھیک ہو جاتا ہے۔ لہسن کے جوشاندہ کا حقنہ کرنے سے عرق النسا کو آرام ہوتا ہے سرکہ یا شہد میں پیس کر نقرس کے مقام پر لگانے سے بھی نفع ہوتا ہے اس کی مالش سے جوئیں و لیکھیں مر جاتی ہیں سرکہ میں پیس کر لگانے سے ورموں کو تحلیل کرتا ہے۔ گرم کر کے دانت کے نیچے دبانے سے دانت کا درد جاتا رہتا ہے۔ اگر جونک حلق میں اٹک گئی ہو تو لہسن کو سرکہ میں بھگو کر اس سے غرغرہ کرنے سے جونک نکل جاتی ہے اس کے استعمال سے بڑھا ہوا پیٹ گھٹ جاتا ہے بلغم اور سودا کا اخراج کرتا ہے بھوک بڑھاتا ہے اور ریاح تحلیل کرتا ہے۔

سرد مزاج والوں اور ہڈیوں کو بہت مفید ہے انجیر اور اخروٹ کے ساتھ استعمال کرنے سے اس کا فعل بڑھ جاتا ہے اس میں غذائیت کم ہے لیکن پکا لینے پر غذائیت میں اضافہ ہو جاتا ہے قولنج ریحی اور بلغمی اور آنتوں کے درد کو بالکل مٹا دیتا ہے پیٹ کے کیڑے خارج کرتا ہے۔ اس کا ہمیشہ استعمال کرنے سے پیٹ میں کیڑے ہوتے ہی نہیں اس کے پتوں کے جوشاندے میں بٹھانے سے رکے ہوئے پیشاب اور حیض جاری ہو جاتے ہیں اگر آنول رحم میں رہ گئی ہو تو وہ نکل جاتی ہے اس کو رحم میں رکھنے اور اس کی دھونی دینے سے بھی یہی فائدہ حاصل ہوتا ہے۔ قوت باہ کو بڑھاتا ہے اور منی پیدا کرتا ہے اس کا جوشاندہ باہ کو حرکت دیتا ہے۔

اس کو بکری کے دودھ میں پکا کر اور گھی میں بھون کر شہد میں ملا کر کھانے سے باہ کو قوت ملتی ہے بوڑھوں میں تقطیر البول کو دور کرتا ہے حمیات مزمنہ مفید ہے کیڑے مکوڑوں اور سانپ بچھو کے زہر کو مارتا ہے نیولے کے کاٹے ہوئے مقام پر ارنڈ کے پتوں اور زیرے کے

ساتھ لگانے سے بڑا نفع ہوتا ہے پاگل کتے کے کاٹے کو بھی آرام ملتا ہے انجیر سداب اور اخروٹ کی چینگ کے استعمال کرنے فادزہر سے بھی اچھا کام کرتا ہے۔

ویدوں کے مطابق لہسن تیز و تند گرم و سبک ہے مزہ دیتا ہے طبیعت خوش کرتا ہے قوت ہاضمہ کو بڑھاتا ہے ٹوٹی ہوئی ہڈی کو جوڑنے میں مومیائی کا کام کرتا ہے سر پر بال اُگاتا اور انہیں بڑھاتا ہے ذہن تیز کرتا ہے مبہی ہے صفرا اور خون میں اضافہ کرتا ہے بلغم و باد کے بگاڑ کو درست کرتا ہے دمہ اور کھانسی کو مٹاتا ہے بادگولہ بلغمی بخار، اعضا کے ورم، بواسیر، جریان اور جذام کو مفید ہے شکم مقعد اور رحم کے کیڑوں کو مارتا ہے بھوک بڑھاتا ہے بہرے پن میں اس کا روغن کان میں لگانے سے فائدہ ہوتا ہے چھیپ و جھائیں اور جمے ہوئے خون کو زائل کرتا ہے کھانے کے بعد کی قے کو روکتا ہے اس کے بیجوں کے تیل سے بدن پر مالش کرنے سے بدن میں جوش اور گرمی پیدا ہوتی ہے۔

جاڑا بخار میں اس کا تیل پلانے سے آرام ملتا ہے اور بار بار آنے والا ہے جاڑا بخار میں اس کا تیل پلانے سے آرام ملتا ہے اور بار بار آنے والا بخار دور ہوتا ہے لہسن کا مربی گٹھیا میں مفید ہے ضعف مثانہ میں مفید ہے اور پیشاب جاری کرتا ہے اس کو سرکے میں بھگو کر کھانے سے دکھتے ہوئے گلے کی ڈھیلی پڑی ہوئی رگیں تن جاتی ہیں دمہ کے مرض میں بہت مفید ہے اس کی چٹنی بنا کر کھانے سے ریاحی درد اور نفخ دور ہوتا ہے کھانسی میں فائدہ کرتا ہے رائی کے تیل میں اس کو تل کر لگانے سے کھجلی دور ہوتی ہے کسی زخم میں کیڑے پڑ گئے ہوں تو یہی تیل لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

چوٹ اور ورموں پر اس کا رس اور تیل لگانے سے آرام ملتا ہے بچے کے سینے پر اس کا تیل ملنے سے کھانسی مٹتی ہے حلق کا کوا ڈھیلا ہو تو اس کا رس لگانے سے فائدہ ہوتا ہے کالی کھانسی میں لہسن کا ہار بنا کر بچے کے گلے میں ڈالنے سے آرام ملتا ہے دمہ والے کو گرم پانی کے ساتھ اس کا رس پلاتے ہیں رائی کے تیل میں اس کی پوتھیوں کو جلا کر بدن پر لگانے سے جلد بدن کے کیڑے مرتے ہیں اس کا رس جوئیں اور لیکھیں مارتا ہے اس کو پیس کر کنپٹی پر لگانے سے آدھے سر کا درد مٹتا ہے اس کے تیل کی مالش سے گٹھیا بھاگ جاتی ہے اس کا حلوہ لقوہ میں مفید

ہے لہسن کھلانے سے پاگل کتے اور سانپ کا زہر اُتر جاتا ہے جونک کے ڈنک پک جائیں تو اسے پیس کر لگا دیں۔

﴿لیموں﴾

شناخت

مشہور پھل ہے شیریں، ترش اور میخوش ہوتا ہے سب سے اچھی قسم وہ ہے جس کا چھلکا باریک ہو رس زیادہ ہو اور با آسانی نکل آئے اسے عرف عام میں کاغذی لیموں کہتے ہیں۔ میٹھا لیمو جسے شربتی لیمو کہتے ہیں فوائد میں کھٹے سے کم ہے مگر پٹھوں کو مضر نہیں جس کا چھلکا موتا ہوتا ہے اسے گونڈ دیا نیبو کہتے ہیں کچا لیمو سبز ہوتا ہے پک کر زرد ہو جاتا ہے اس کے درخت کے پتے کرنے کے پتوں سے چھوٹے گہرے سبز موٹے ہوتے ہیں تازہ چھلکے کو دبا کر تیل کشید کیا جاتا ہے اس میں ایک قسم کا تیزاب یعنی سائٹرک ایسڈ ہوتا ہے اس کا رس روغن بادام ملا کر رکھنے سے کافی عرصہ تک خراب نہیں ہوتا۔

مزاج

اس میں تین چیزیں ہیں چھلکا، ترشی اور بیج۔

۱۔ چھلکا دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہے۔

۲۔ خالص رس تیسرے درجہ میں سرد خشک ہے۔ اگر چھلکے سمیت نچوڑا جائے تو سرد و خشک دوسرے درجہ میں ہے۔

۳۔ بیج دوسرے درجہ میں گرم اور پہلے درجہ میں خشک ہیں۔

۴۔ پتے گرم و خشک پہلے درجہ میں۔

۵۔ پھول گرم اور تیز ہے۔ کاغذی لیموں کا قلم نجورے لیمو پر لگایا ہو تو وہ نجورے کے قریب ہے۔

فوائد

۱۔ لیموں کا چھلکا معدہ کو قوت دیتا ہے بھوک بڑھاتا ہے ہاضمہ درست کرتا ہے مفرح قلب اور مقوی ہے گردے کے سدّے کھولتا ہے ردی اخلاط کی اصلاح کرتا ہے اس میں تریاقیت ہے جس سے زہروں کو مفید ہے اس کے کھانے سے کافی دیر تک خوشبودار ڈکاریں آتی رہتی ہیں۔

۲۔ کاغذی لیموں کا رس اخلاط میں لطافت ورقت پیدا کرتا ہے بہق سیاہ اور داد وچھائیں پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے معدے کے ورم کو دور کرتا ہے خون کی حدت وتیزی کو تسکین دیتا ہے عفونتی بخاروں میں مفید ہے خون کے فساد سے پھوڑے پھنسیوں اور پتی اچھلنے کو نافع ہے صفرا کی تیزی کو کم کرتا ہے صفراوی قے تبخیر اور سر چکرانے کو مفید ہے ہے سوداوی خفقان کو دور کرتا ہے معدے سے بلغم کا اخراج کرتا ہے شراب کے بعد پی لینے سے خمار کو زائل کرتا ہے زہروں میں مفید ہے معدہ کو بذریعہ قے صاف کر کے لیموں کا رس پینے سے سانپ اور بچھو کا زہر اُتر جاتا ہے منہ میں خوشبو پیدا کرتا ہے دل کو طاقت اور فرحت بخشتا ہے پیاس کو بجھاتا ہے ہیضہ کے جراثیم کے لئے دافع عفونت کا کام ہے لیسدار بلغم اور حلق کے ورم کو مفید ہے۔

۳۔ اس کے بیج کھانے سے تفریح پیدا ہوتی ہے ان کے چبانے سے دانتوں کی بے حسی جو ترشی سے پیدا ہو دور ہو جاتی ہے قابض ہیں دستوں اور قے کو روکتے ہیں بدہضمی کو نافع ہیں سمیات کے لئے تریاقیت رکھتے ہیں۔

۴۔ کشتہ سیماب کھا لینے سے ہونے والی پریشانی میں کاغذی لیموں کے درخت کے پتے گھونٹ کر پلانے سے سارا پارہ بدن سے خارج ہو جاتا ہے اسے ۲۱ روز تک استعمال کراتے ہیں اس کے پتے لونگ اور دار چینی کے ساتھ پیس کر ماتھے پر لگانے سے دردِ سر دور ہوتا ہے۔

۵۔ جس کاغذی لیموں کا قلم بجورے کے پیڑ پر لگایا گیا ہو وہ بجورے سے جلد ہضم ہو جاتا

ہے اور اس کے فوائد بھی وہی حاصل ہوتے ہیں۔

۶۔ مسلم ہمراہ نمک و کالی مرچ کے پسا ہوا ہیضے کو مفید ہے اس کو سنگھانے سے نزلہ دور ہوتا ہے سفید کپڑے دھوتے وقت لیموں کا رس ڈالنے سے وہ سفید براق ہو جاتے ہیں غسل کرنے سے پہلے لیمو بطور صابن جسم پر ملنے سے جلد ملائم ہوتی ہے اور خوبصورتی بڑھتی ہے گلے کے امراض میں لیمو کا رس اور شہد ملا کر پینے سے تکلیف دور ہوتی ہے نکسیر کو بند کرتا ہے پیچش اور اسہال و بدہضمی میں مفید ہے اسکروی یعنی مسوڑھوں کے پھول کر زخمی ہو جانے اور خون آنے میں بہت فائدہ کرتا ہے دوران حمل آنے والی قے کو دور کرتا ہے فوطے اور مقعد کی سخت کھجلی میں گرم پانی سے دھو کر لیمو کا رس لگانے سے آرام ہو جاتا ہے۔

ویدوں کے نزدیک لیمو کھٹا تیز بھوک بڑھانے والا اور حرارت بڑھانے والا ہاضم اور آتش ہضم کو زیادہ کرنے والا ہے کچا لیمو بلغم پیدا کرتا ہے پختہ صفراوی ہیجان کو دور کرتا ہے ہاضمہ قوی کرتا ہے بدہضمی دور کرتا ہے لزج بلغم کو چھانٹتا ہے قے درد اور سوزش شکم و پیاس کو دفع کرتا ہے پیٹ کے کیڑے مارتا ہے دست روکتا ہے یرقان میں مفید ہے آنولہ کو لیمو کے رس میں پیس کر لگانے سے بال گرنا بند ہو جاتے ہیں اور لمبے ہوتے ہیں سر کی بھوسی دور ہوتی ہے لیموں اور پیاز کا رس ہموزن ملا کر پلانے سے تلی کا ورم تحلیل ہو جاتا ہے ۹ ماشہ بیج اور ۸ ماشہ سیندھا نمک پیس کر کھانے سے بچھو کا زہر اُتر جاتا ہے۔

ماء الجبن

شناخت

اسے ماء اللبن بھی کہتے ہیں یہ دودھ کا پھٹا ہوا پانی ہے جس میں حدت اور دست آوری اور جلا اور غسال کیفیت ہوتی ہے سرخ یا زرد اور نیلی آنکھوں والی بکری کے دودھ سے تیار کیا ہوا عمدہ ہوتا ہے۔

مزاج

سرد وتر ہے۔

فوائد

جگر کی گرمی کو دور کرتا ہے احتراق کو مٹاتا ہے اس کے لگانے سے جھائیں اور کھجلی کو نفع ہوتا ہے پینے سے مالیخولیا اور مرگی ٹھیک ہوتی ہے اگر مناسب ادویہ کے ساتھ آنکھ پر لگائیں تو ورم کو تحلیل کر دیتا ہے گرم مزاج والوں اور استسقا کو مفید ہے صفرا کی تیزی کو کم کرتا ہے ردی اور جلی ہوئی خلطوں کو خارج کرتا ہے پتلے دودھ سے حاصل ماءاللبن دست آور ہے گاڑھے دودھ والا تراوٹ زیادہ پیدا کرتا ہے۔ شیر خشت کے ساتھ پینے سے محرق صفرا کو دستوں کے ذریعہ نکالتا ہے اور افیون کے ساتھ پینے سے جلا ہوا سودا خارج ہوتا ہے۔ مخرج بلغم ادویہ کے ساتھ استعمال کرنے سے بلغم خارج کرتا ہے۔ گرم وخشک مزاج والوں کو موٹا پا لاتا ہے ہڑ کے ساتھ پینے سے کھجلی مٹاتا ہے یرقان کو نافع ہے اس کا حقنہ آنتوں کے فضلات اور بدبو کو دفع کرتا ہے سوزش کو تسکین پہنچاتا ہے مواد والے پھوڑوں کے لئے غسال کا کام کرتا ہے اس کا دروع میں استعمال کرنے سے دست آتے ہیں لیکن جب طبیعت عادی ہو جاتی ہے تو اس سے غذا حاصل کرتی ہے دست نہیں آتے اور بدن میں تراوٹ پیدا ہوتی ہے بھوک بڑھتی ہے اور کھانا جلد ہضم ہو جاتا ہے۔

ماءاللحم

شناخت

گوشت کے پانی کو کہتے ہیں جس کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ گوشت کو پانی یا کسی عرق میں خوب پکایا جاتا ہے جس سے اس کے لطیف اجزا اس یخنی میں حاصل ہو جاتے ہیں ضرورت کے لحاظ اس میں مختلف قسم کے اور مختلف حیوانات کے گوشت شامل کیے جاتے ہیں اگر اسے

مقوی بدن بنانا ہوتو عام مقوی ادویہ واغذیہ شامل کرتے ہیں اگر معدہ کو تقویت پہنچانے کی غرض سے بنانا ہوتو اسی اعتبار سے ہاضم ومقوی معدہ دوائیں شامل کرتے ہیں اور اگر باہ کو بڑھانا ہوتو اسی اعتبار سے مغزیات میوہ جات اور مقوی باہ ادویہ کا اضافہ کرتے ہیں۔

مزاج

اس کا مزاج معتدل مائل بہ گرمی ہوتا ہے جس کا انحصار متعلقہ ادویہ پر ہے۔

فوائد

یہ ایک بے حد لطیف اور سیال چیز ہے جس سے روح کو تقویت اور فرحت حاصل ہوتی ہے قلب کو تسکین اور قوت ملتی ہے خون صالح پیدا کرتا ہے ہر قسم کا ضعف دور ہوتا ہے کسی استفراغ کے نتیجہ میں ہونے والی کمزوری ونقاہت کو بہت جلد دور کرتا ہے اگر عورتوں سے صحبت کرتے کرتے طاقت طاق ہو جائے تو اس کے پینے سے پیدا ہو جاتی ہے اور کمزوری میں اس سے بڑھ کر کوئی اور غذا نہیں۔

﴿مانڈ﴾

شناخت

اصطلاح میں ویدک کی اس آب جوش کا نام ہے جس میں کوئی اناج جوش دیا جائے چاولوں کے جوش دیے ہوئے پانی کو پیچ کہتے ہیں جو ایک علیحدہ چیز ہے۔

مزاج

مانڈ سرد وقابض ہے۔

فوائد

بھوک بڑھاتا ہے، باد، بلغم اور صفرا کی تعدیل کرتا ہے بلغمی، صفراوی بخاروں کو دور کرتا

ہے بدن کی تھکاوٹ و ماندگی کو دور کرتا ہے اعضا کو نرم کرتا ہے اگر مانڈ چاول، مونگ، تور اور کنگنی ان چاروں چیزوں کو جوش دے کر حاصل کیا جائے تو یہ امراض شکم کو دور کرتا ہے ناخنوں اور آنکھوں کی زردی کو جو کسی بیماری کے سبب پیدا ہوگئی ہو تو مٹاتا ہے بھوک خوب لگاتا ہے خون کے فساد کو دور کرتا ہے اگر مانڈ چاول کلتھی مونگ چنے اور جو کو ملا کر تیار کیا جائے تو باد اور سینے کے امراض کو نفع پہنچاتا ہے۔

بھوک بڑھاتا ہے اجابت صاف ہوتی ہے بدن میں گرمی پیدا کرتا ہے پسینہ خوب لاتا ہے سر کی بھوسی کو دور کرتا ہے تمام اعضا کو قوت بخشتا ہے بدن میں فرحت و سبکی لاتا ہے پیاس اور بخاروں کو مفید ہے باد بلغم اور صفرا کا فساد دور کرتا ہے بہرہ پن اور اونچا سننے کو دفع کرتا ہے جنگلی چاول کنگنی اور سنوان ملا کر بنانے سے پرہیزی غذا حاصل ہوتی ہے اس سے بھوک لگتی ہے پاخانہ کھل کر ہوتا ہے پیٹ کی سوزش زائل ہوتی ہے پیاس کم لگتی ہے اگر بدن کسی مرض کے سبب لاغر اور نحیف ہوگیا ہو تو اس کے استعمال سے موٹا ہو جاتا ہے اور بیماریاں دور ہوتی ہیں۔



شناخت

ہندوستان کے بہت سے حصوں میں مٹر بوئی جاتی ہے غلہ کی قسم سے ہے اس کے دانے پھلی کے اندر ہوتے ہیں دیسی قسم کا دانہ چھوٹے چنے کے برابر اور انگریزی کا چنے سے بڑا ہوتا ہے اس کی ہری نرم و نازک پھلیوں کو پکا کر روٹی سے کھاتے ہیں بڑی اور پختہ پھلیوں کو آگ میں بھون کر اور دانے نکال کر کھاتے ہیں ان کے دانے مصالحے کے ساتھ پکا کر بطور سبزی استعمال کرتے ہیں خشک دانوں کی دال بنا کر پکاتے ہیں اور بطور سالن روٹی سے کھاتے ہیں بہتر قسم وہ ہے جس کا دانہ چکنا سخت زردی مائل ہو، پانی میں دو مرتبہ اُبال کر پانی پھینک دینے سے اس کی حدت جاتی رہتی ہے اس کی تین قسمیں ہیں ایک کو سنہ مٹر دوسری کو بٹلا مٹر تیسری قسم کو راما کھ کہتے ہیں راما کھ کے دانے چھوٹے ہوتے ہیں۔

مزاج

دوسرے درجہ میں گرم وخشک ہے۔

فوائد

جالی ہے سدوں کو کھولتا ہے گاڑھے بلغم کو خارج کرتا ہے سینے اور پھیپھڑوں کو پاک کرتا شہد کے ساتھ تر کھانسی کو مفید ہے اس کا لیپ پستان کے ورم کے تحلیل کرتا ہے اس کا منجن زراوند مدحرج ایرسا کندر اور دم الاخوین کے ساتھ دانتوں کی جڑوں کا گوشت جماتا ہے تل کے تیل کے ساتھ پیٹ کی مروڑ اور پیچش کو نافع ہے سرکے کے ساتھ جرب گردہ اور یرقان اور تاب تلی کو نافع ہے شہد کے ساتھ لیپ کرنا کھجلی اور سر کے گنج اور آتشک اور ہڈی کے ٹوٹ جانے کو سودمند ہے۔ کنیر کے رس میں اور خربوزے کے بیجوں کے ساتھ برس کے داغ دور کرتا ہے زفت کے ساتھ زخم کو پھیلنے سے روکتا ہے اس کے جوشاندے سے دھارنے سے جاڑوں میں بدن کا پھٹنا اور گرمی میں انھوریاں رفع ہوتی ہیں سرکہ اور افسنتین کے ساتھ پیس کر لگانے سے پاگل کتے بچھو اور سانپ کے کاٹے کو فائدہ ہوتا ہے۔ اس کو پیس کر لیپ کرنے سے کلف اور نمش کے داغ دور ہو جاتے ہیں اس کے ستو کھانے سے آدمی دبلا ہو جاتا ہے جو زیادہ دبلا ہو تو وہ فربہ ہو جاتا ہے۔

اس کو شہد کے ساتھ پیس کر لگانے سے پھوڑے اور پھیلنے والے زخم اصلاح پر آجاتے ہیں اس کے چھلکے اُتار کر پیس کر کھانے سے سرد مزاج والوں کی باہ میں قوت آجاتی ہے اس سے دست بھی آتے ہیں۔ ویدوں کے نزدیک مٹر گرم وگراں ہے ملین بھی ہے صفرا و خون بڑھاتا ہے اس سے پیشاب اور دودھ زیادہ پیدا ہوتا ہے پیٹ میں سوزش کرتا ہے اعضا کا ورم دور کرتا ہے بینائی اور منی کو کم کرتا ہے بٹلا اور راما کھ ہضم کے وقت شیریں سبک اور سرد ہیں قبض پیدا کرتے ہیں۔ بلغم وصفرا کے فساد کو دور کرتے ہیں بادی آنول بڑھاتا ہے۔ یہ کسیلا میٹھا سرد خواہش طعام بڑھانے والا بدن موٹا کرنے والا اور سوزش بلغم وفساد خون کو دفع کرنے والا ہے اس کے جوشاندے سے دھارنا ورم کو تحلیل کرتا ہے۔

مٹر کابلی

شناخت

غلہ کی قسم ہے اس کا دانہ مٹر کی طرح ہوتا ہے باقلا کی سی سفید پھلیوں میں لگتا ہے کئی قسم کا ہوتا ہے بعض کا دانہ سفید بعض کا خاکی بعض کا بھورا بعض کا زردی مائل اور چھوٹے چنے کے برابر ہوتا ہے اور بعض اس سے چھوٹا ہوتا ہے اس کا دانہ چپٹا یا گول میٹھا یا کڑوا ہوسکتا ہے اس کا پودا ایک میٹر اونچا ہوتا ہے پھول زردی اور سفیدی کے درمیان ہوتا ہے اس کی شاخیں زمین پر پھیلی رہتی ہیں گانٹھوں کے پاس لمبے اور ٹیڑھے پتے لگتے ہیں پھول کبھی کبھی سرخ دیکھا گیا ہے اس کا دانہ کچا اور پکا کر بھی کھائے جاتے ہیں۔

مزاج

تیسرے درجہ میں سرد اور دوسرے میں خشک ہے۔

فوائد

قبض دور کرتا ہے خون بڑھاتا ہے بلغم نکالتا ہے محلل اورام اور جالی ہے سدہ کھولتا ہے سینہ اور پھیپھڑے کو صاف کرتا ہے پیشاب اور حیض کو جاری کرتا ہے یہ مسور سے زیادہ دیر ہضم اور خشکی پیدا کرنے والا ہے۔ اگر اس کو آبکامہ اور روغن بادام کے ساتھ کھائیں تو بہتر ہے خون کی حرارت کو تسکین دیتا ہے اس کو جوش دے کر شہد ملا کر پینے سے کھانسی اور سینے کا درد جاتا رہتا ہے معدہ اور آنتوں سے غلیظ فضلات نکالتا ہے دودھ پیدا کرتا ہے اس کا لیپ اعضا کو قوت دیتا ہے اور جھائیں دور کرتا ہے پکا کر چوٹ اور موچ پر باندھنے سے فائدہ ہوتا ہے اس کو پکا کر کھانے سے اچھی غذائیت ملتی ہے کڑوی قسم معدہ اور اخلاط کے لیے مضر ہے جنگلی قسم گائے یا بھینس کو کھلانے سے دودھ بڑھتا ہے اگر اس کے چھلکے اُتار کر حماقص کے پتوں کے ساتھ جوش دے کر اس جوشاندے میں میٹھے انار کے دانوں یا سماق یا انگور کا ترش پانی ملا کر پی لیں تو دست رُک جائیں۔

مٹی

شناخت

مٹی کی بہت سی اقسام ہیں لیکن سب سے بہتر وہ مٹی ہے جو خالص ہو اور اس میں ریت کھار، گندھک، کنکریاں اور کوڑہ کرکٹ نہ ہو اور شیریں پانی کی ہو۔ اسی لئے عربی میں طین اور فارسی میں خاک رست کہتے ہیں میٹھے لطیف اور جاری پانی کے نیچے جم جانے والی مٹی بہتر ہے دریائے مصر کی مٹی تمام قسم کی مٹیوں میں اچھی سمجھی جاتی ہے۔

مزاج

سرد خشک ہے لیکن کھاری پانی جیسے سمندر وغیرہ کی مٹی گرم ہی ہوتی ہے۔

فوائد

سبھی قسم کی مٹیاں قابض ہیں خشکی جلا اور سدہ پیدا کرتی ہیں دستوں کو روکتی ہے ورم تحلیل کرتی ہے التہاب اور گرمی موقوف کرتی ہے اس کے کھانے سے سل کو اور منہ سے خون آنے کو نفع ہوتا ہے۔ سانپ بچھو اور دوسرے کیڑے مکوڑوں کے کاٹے کو آرام ملتا ہے پاگل کتے کے کاٹے میں بھی نفع کرتی ہے گرم ورموں کو تحلیل کرنے کے لیئے سرکہ اور روغن گل کے ساتھ ملا کر لگاتے ہیں ایسی مٹی جو مدت تک دھوپ میں رہی ہو اسکا لیپ کرنے سے اعضا کا ڈھیلا بن جاتا رہتا ہے اور طحال کا ورم بھی دور کرتی ہے سات دن استسقالحمی کے مریض کے بدن پر مل کر دھوپ میں بٹھانے سے نفع حاصل ہوتا ہے۔ موسم سرما میں پینے کے پانی کے تلے جو مٹی بیٹھ کر جم جاتی ہے اس کے لگانے سے جوتے وغیرہ کی خراش ٹھیک ہو جاتی ہے ایسی مٹی سے سر دھونے سے سردی پیدا ہوتی ہے گرمی دور ہوتی ہے چکنی اور صاف مٹی سے سر دھونے سے سردی پیدا ہوتی ہے بالوں کی جڑیں مضبوط ہوتی ہیں اور بال بڑھتے ہیں بدن کا ڈھیلا پن کھردرا پن اور خارش دور ہوتی ہے بہت صاف ہوتی ہے سرکے کے ساتھ بھڑ کے کاٹے ہوئے مقام پر لگانے سے فائدہ

ہوتا ہے جو مٹی آگ میں خوب پکی ہو جیسے تنور کی مٹی وہ خشکی پیدا کرتی ہے اور نہایت رادع ہے تنور کی مٹی نمک اور سرکہ کے ساتھ بچوں کے سر کے گنج پر لگانے سے نفع ہوتا ہے۔ نمکین مٹی جو کھاری یا سمندر کے قریب کی ہو بہت خشکی پیدا کرتی ہے اور نہایت محلل ہے ٹھنڈے ورموں کو تحلیل کرتی ہے اور انہیں پکا کر پھوڑ بھی دیتی ہے اس پر گلاب کا عرق چھڑک کر سونگھنے سے خفقان دور ہوتا ہے دل ود ماغ کو قوت پہنچتی ہے غشی اور التہاب دفع ہوتا ہے ہر مٹی کھا کر اوپر سے افیون کھانا اس کے ضرر کو ختم کر دیتا ہے اور اس کی اصلاح بھی ہو جاتی ہے۔

مثلث

شناخت

انگوروں کو نچوڑ کر ان کا رس نکال کر اتنا جوش دیں کہ دو تہائی جل کر ایک تہائی باقی رہ جائے اسی کو مثلث کہتے ہیں لیکن بوعلی سینا کے مطابق مثلث وہ ہے کہ تین حصہ انگوروں کا رس لیں اور اس میں ایک حصہ پانی ملائیں اور اس کو اتنا جوش دین کہ ایک تہائی جل جائے۔

مزاج

شراب کے قریب مزاج اور فوائد رکھتا ہے یعنی گرم ہے۔

فوائد

اس سے عمدہ اور صالح خون کی پیدائش ہوتی ہے بھوک بڑھتی ہے قوت ہاضمہ درست ہوتا ہے سینہ و پسلی کے درد کو دور کرتا ہے چیچک اور بخاروں میں مفید ہے سرد مزاج والوں اور بوڑھوں کے لیے مفید ہے باہ کو قوت دیتا ہے اور منی میں اضافہ کرتا ہے اس سے بدن فربہ ہوتا ہے دوران خون کو تیز کرتا ہے جس سے چہرہ اور جلد کا رنگ نکھرتا ہے ٹھنڈے موسم میں اس کا استعمال کرنے سے حرارت بدن قائم رہتی ہے عام بدن کی کمزوری کو دور کرتا ہے جسمانی قوت میں اضافہ کرتا ہے گرم مزاج والوں کے لیے اس کا استعمال بہت مناسب نہیں۔

مجالو

شناخت

ایک پہاڑی میوہ ہے اس کا پوست سرخ الائچی کی طرح ہوتا ہے اس کے اندر سفید رنگ کی مینگ نکلتی ہے جو مغز بادام کی طرح اور گول ہوتی ہے اس کا ذائقہ خشک سنگھاڑے جیسا ہوتا ہے اس میں کسی قسم کا روغن نہیں ہوتا اکثر ہندو اور پہاڑی لوگ اسے کھاتے ہیں اس کو گیہوں کے ساتھ بھاڑ میں بھنوالیا جائے تو خوش مزہ ہو جاتا ہے۔

مزاج

سرد خشک ہے۔

فوائد

قابض ہے اسہال میں مفید ہے موسم سرما میں استعمال کرنے سے سوکھی کھانسی اور سینہ کے امراض میں مفید ہے بدن کو قوت دیتا ہے بلغم اور رطوبات کو خشک کرتا ہے سرد مزاج والوں اور بوڑھوں کے لیے اچھا ہے منی میں امساک پیدا کرتا ہے باہ کو بڑھاتا ہے پھوڑے پھنسی اور خارش میں مفید ہے زخموں کو بھرتا ہے آنتوں سے خون آتا ہو تو اسے روکتا ہے۔

مچھلی

شناخت

مچھلیاں بہت سی اقسام کی ہوتی ہیں کچھ بے حد بڑی ہوتی ہیں جن میں کئی کئی ہاتھی ایک ساتھ سما سکتے ہیں کچھ اڑنے والی ہوتی ہیں کچھ قسمیں کھارے پانی میں ہوتی ہیں اور کچھ میٹھے پانی یعنی جھیل دریا تالاب وغیرہ میں ہندوستان میں مہاشیر اور روہو کا گوشت عمدہ ہے اور بنگال میں ایک مچھلی ہلسہ کے نام سے ہوتی ہے جو نہایت چرب ہے گوشت نازک ہوتا ہے۔

اگرچہ بو اس میں بہت ہوتی ہے مگر مزہ دار ہوتی ہے اسی طرح ہندوستان میں سونل، کیرل، برسنی، لاچی، گینڈ، مونہہ، بھڑکا، گیگرا، نرینی، سنگھی، کٹوا، بجریا، بھاٹ مچھلی، مور مچھلی وغیرہ بہت سی قسمیں ہیں۔

مچھلی کا گوشت نہایت لطیف اور نازک ہوتا ہے چھوٹے چھوٹے گڈھوں اور متعفن پانی میں رہنے والی مچھلی خراب ہے اور بہت بڑی اور بہت چھوٹی اور بہت سے کانٹوں والی مچھلی بھی بری ہے عمدہ مچھلی وہ ہے جو شیریں پانی میں رہتی ہے خاص کر جس زمین میں سنگ اور سنگریزے ہوں اسی لئے اس کو رضراضی کہتے ہیں اور کم کانٹوں والی جس میں بو زیادہ نہ ہو اور جس کی پشت پر سیاہ نقطے یا سیاہ خطوط سبزی مائل ہوں اور شکم سفید ہو عمدہ ہے سب سے بہتر روہو مچھلی ہے تازہ شکار کی ہوئی مچھلی بہتر ہے باسی مچھلی خراب ہے اس لیے اس کا گوشت بہت نازک ہے رکھنے سے بگڑ جاتا ہے اور اس کو ذبح نہ کریں بلکہ خود پھڑک کر مرنے دیں پھر شوربے دار پکائیں توے پر گھی یا تیل میں گرم مصالحہ چھڑک کر بھنی ہوئی سب سے بہتر ہے جس کا معدہ قوی ہو غذائیت اس میں زیادہ ہے لیکن ہضم ہونے میں کچھ وقت زیادہ لگتا ہے شوربے دار غذائیت میں کچھ کم لیکن زود ہضم ہے۔ مچھلی کو نمک اور پھر سرکہ اور گرم مصالحہ میں رکھ کر دھوپ میں سکھا لیتے ہیں۔

مزاج

تازہ مچھلی پہلے درجہ میں سرد اور دوسرے درجہ میں تر ہے لیکن بعض مچھلی گرم وخشک بھی ہے چنانچہ بام مچھلی گرم وتر ہے اور نمک لگا کر سکھائی گئی مچھلی گرم ہوتی ہے سنول اور روہو مچھلی بھی گرم ہیں۔

فوائد

بدن کو فربہ کرتی ہے گرم مزاجوں میں باہ کو قوت دیتی ہے منی اور دودھ اور گردے کی چربی پیدا کرتی ہے مچھلی سل اور تپ دق اور خشک کھانسی اور ضعف گردہ اور جگر گرم اور پیچش و یرقان کو نافع ہے آواز کو صاف کرتی ہے اس کا شوربہ پینا سمی ادویہ اور سمی جانوروں کے زہروں کو

دفع کرتا ہے اور بالخاصہ مچھلی پیاس پیدا کرتی ہے سرکہ اس کی تشنگی کو دور کرتا ہے اور مچھلی کھا لینے کے بعد تھوڑی سی سونٹھ کھا لینا بالخاصہ پیاس کو دفع کرتا ہے مچھلی کے بعد پانی پینا مضر ہے البتہ معدے سے مچھلی نیچے اُتر جانے کے بعد شراب پئیں تو مفید ہے مچھلی کو دودھ انڈا اور کسی گوشت کے ساتھ کھانا بُرا ہے۔ جس مچھلی کو شکار کیے ہوئے چند روز گذر گئے ہوں وہ آنتوں اور معدہ میں سدہ خلط خام پیدا کرتی ہے۔

تازہ مچھلی کے کباب آگ پر سکے ہوئے بہتر ہیں کیونکہ معدہ پر گراں نہیں ہوتے گرم وخشک مزاجوں کے لیے اور جوانوں کے لیے اور خشک فصلوں میں میٹھے پانی کی مچھلی بہتر ہے اس سے صالح خون پیدا ہوتا ہے خلط غلیظ کو معدہ سے نکالتی ہے اور نم معدہ کی جلا کرتی ہے آٹا یا نمک لگا کر رکھی گئی اور تلی گئی مچھلی غلاظت کے باعث دیر ہضم ہے سمندر کے کنارے رہنے والے لوگوں کو یہ کسی طرح کا نقصان نہیں پہنچاتی اور نہ کوئی مرض ان میں پیدا کرتی ہے مچھلی کا شوربہ پینے سے آنتوں کے زخم آرام ہو جاتے ہیں زندہ مچھلی کو چیر کر گرما گرم باندھنے سے سینے کا مواد کانٹا وغیرہ جلد کی طرف کھنچ آتے ہیں تازہ مچھلی آگ پر رکھیں اس کی رطوبت ٹپکے تو لے کر جمع کر لیں اس میں سے تین دن تک روز صبح کے وقت کان میں ٹپکائیں کیسا ہی سخت درد ہو جاتا رہتا ہے۔

ویدوں کے نزدیک مچھلی مقوی باہ ہے اعضا کو قوت دیتی ہے بلغم وصفرا پیدا کرتی ہے فساد باد کو دور کرتی ہے ساتوں دھاتوں کو نافع ہے بعض وید کہتے ہیں:

"ہر قسم کی مچھلی بلغم دور کرتی ہے اور مزیدار ہوتی ہے چرب وشیریں ہے آنکھ کے امراض کھڑے کرتی ہے پیشاب جاری کرتی ہے مزاج کو خوش رکھتی ہے ہاضمہ کم کرتی ہے اور استحاضہ پیدا کرتی ہے تے بعد طعام کو نافع ہے۔"

بعض کے مطابق کنویں کی مچھلی قوت باہ پیدا کرتی ہے بلغم بڑھاتی ہے امراض شکم اور جذام پیدا کرتی ہے بلغم بڑھاتی ہے تالاب کی مچھلی بدن موٹا کرتی ہے مبہی مقوی اعضا اور مدر بول ہے مچھلی زہر اور بلغم اور باد کو دور کرتی ہے جلدی بیماریاں پیدا کرتی ہے جو مچھلی پہاڑ کے پانی

کے ساتھ نیچے آئے یا چشمہ سے نکلے وہ امراض شکم کو نافع ہے۔ دریائے شور کی مچھلی گراں اور شیریں اور گرم ہے اور صفرا بڑھاتی ہے باد کم کرتی ہے رنگ نکھارتی ہے بلغم پیدا کرتی ہے صاف پانی کی مچھلی کھانے سے سیاہ بال سفید ہو جاتے ہیں اور نالوں کی مچھلی کھانے سے سفید بال سیاہ ہوتے ہیں چھوٹی مچھلی گراں ہے بلغم پیدا کرتی ہے نہایت چھوٹی مچھلی مقوی ہے بھوک پیدا کرتی ہے فساد باد اور کھانسی دور کرتی ہے۔

مچھلی کا تیل

شناخت

روغن ماہی کئی قسم کا ہوتا ہے سب سے اچھا وہ ہے جو کاڈ قسم کی مچھلی کے تازہ جگر میں سے بذریعہ حرارت جو ۱۸۰، ایک سو اسی درجہ سے زیادہ نہ ہو نکالتے ہیں یہ ہلکے زرد رنگ کا سیال ہے خفیف بو مچھلی کی سی ذائقہ روغنی اور مچھلی کا سا ہوتا ہے۔

مزاج

مقوی اور مبدل مزاج ہے۔

فوائد

پرورش کرتا ہے اور غذائیت بخشتا ہے سل کے مرض میں اس کا استعمال بہت مفید ہے بے حد ضعیف اور لاغر مریض کو استعمال کرانے سے موٹاپا جلد آتا ہے اور خون سرخ ہو جاتا ہے اس کے علاوہ خنازیر اور اس کے سبب ہوئے آنکھ کے امراض میں مفید ہے مرض استخواں اور مفاصل میں بھی دینے سے فائدہ ہوتا ہے خنازیر میں ۱۵ بوند روغن پانی کے ساتھ پلانے سے کچھ دنوں میں فائدہ ہو جاتا ہے اور گلٹیاں نہ پکی ہوں تو وہ تحلیل ہو جاتی ہیں پرانے وجع المفاصل اور سخت اور کہنہ امراض جلد میں بھی اس کا استعمال کرتے ہیں اسے غذا کے بعد استعمال کرتے ہیں اس میں وٹامن اے اور ڈی ہوتے ہیں جو آنکھ اور جلد کے امراض کے لئے بے حد مفید ہیں۔

مرغا اور مرغی

شناخت

مشہور پرند ہے مادہ کو ہندی میں ککڑی، فارسی میں ماکیان اور عربی میں دجاجہ کہتے ہیں نر کو ہندی میں ککڑا، فارسی میں خروس اور عربی میں دیک کہتے ہیں اس کی دو قسمیں ہیں جنگلی اور خانگی ہیں۔ بچہ کو چوزہ کہتے ہیں مرغی خانگی کی چار قسمیں ہیں ٹینی، گھاگس، کرنا یک اور اصیل۔

ٹینی وہ ہے جو عام طور سے بچے اور انڈوں کے لئے پالتے ہیں گھاگس اصیل اور ٹینی کی ملی جلی قسم ہے۔ کرنا یک سیاہ رنگ کا مرغ ہے اصیل خاص لڑائی کے لیے پالتے ہیں۔

مزاج

جوان مرغی کا گوشت پہلے درجہ میں گرم اور رطوبت اعتدال پر ہے نر کا گوشت مادہ کے مقابلہ کم گرم ہے لیکن خشکی بڑھی ہوئی ہے بچوں کا گوشت تر ہے رطوبت فضلہ بالکل نہیں۔ جنگلی مرغا مرغی کا گوشت نسبتاً گرم اور خشک ہے۔

فوائد

اس کا گوشت لطیف ہے تغذیہ بہت ہے عمدہ خون پیدا کرتا ہے منی اور عقل کو بڑھاتا ہے مقوی قلب و دماغ ہے سودا کا اخراج کرتا ہے جلد کا رنگ نکھارتا ہے آواز صاف کرتا ہے ملین ہے بلغم کا اخراج کرتا ہے فالج، لقوہ اور دوسرے سرد امراض میں مفید ہے اس کا شوربا کمزور اور لاغر لوگوں اور مریضوں اور صفراوی بخار والوں کو بہت نفع دیتا ہے شوربا خشک کھانسی کو دور کرتا ہے فضلہ کو خارج کرتا ہے اجابت صاف لاتا ہے رعشہ، دمہ، گٹھیا اور قولنج میں بھی اس کا گوشت مستعمل ہے مرغ کا گوشت خوب گھی میں پکا کر ایک ہفتہ تک گیہوں کی روٹی کے ساتھ کھانے سے رُخسار کی سرخی جس کا سبب معلوم نہ ہو جاتی رہتی ہے اس کے کباب استعمال کرنے سے مٹی

کھانے کی عادت چھوٹ جاتی ہے یہ کباب مرطوب معدہ کی رطوبت کو بھی کم کرتے ہیں اس کا مرارہ ذکر پر طلا کر کے جماع کرنے سے خوب لذت حاصل ہوتی ہے اس کی چربی سکت اور سوداوی ورموں کو تحلیل کرتی ہے کالے مرض کی ہڈی اور انگور کی لکڑی جلا کر دونوں کے کوئلے ہموزن لے کر اور موم میں ملا کر عورت کی فرج میں حمول کرنے سے بکارت اعادہ کر آتی ہے۔

مرغ چاک کر کے سانپ کے کاٹے ہوئے مقام پر باندھنے سے زہر چوس لیتا ہے اس کا پتا اور خون آکلے پر لگانے سے نفع ہوتا ہے اس کے ایسے سنگدانہ کی کھل جس میں سے پتھری نکلی ہو سکھا کر پیس کر شراب کے ساتھ کھانے سے خواہش جماع میں اضافہ ہوتا ہے مرغ کے خصیے عورت حیض کی حالت میں پاکی سے قبل تین دن تک کھائے اور پھر اپنے شوہر سے جماع کرائے تو حمل ٹھہر جاتا ہے۔

بوڑھے سفید مرغ کا تاج مرگی کے مریض کو سعوط کرانے سے پرانی سے پرانی مرگی جاتی رہتی ہے مرغ کی چربی ۴ ماشہ کھانے سے قوت باہ بڑھتی ہے ویدوں کے نزدیک نر خانگی گرم ہے اور جنگلی مرغ میں خشکی زیادہ ہے خانگی نر کا گوشت کھانسی اور باد کو دور کرتا ہے بدن کی رونق بڑھاتا ہے منی پیدا کرتا ہے لزج بلغم کو نکالتا ہے پسینہ کی زیادتی کو روکتا ہے اور خانگی مادہ کا گوشت پیٹ میں کیڑے پیدا کرتا ہے پسینہ لاتا ہے جنگلی مرغ کا گوشت باہ اور بلغم میں اضافہ کرتا ہے۔

مرغابی

شناخت

مشہور پرند ہے جو عموماً پانی میں رہتا ہے اسے عربی میں طیر الما اور طیور الما بھی کہتے ہیں یہ چنبا بطخ کے برابر ہوتا ہے بطخ کے مخالف یہ آسانی سے پانی کے اوپر اڑتا ہے اس کے گوشت میں بسانده زیادہ ہوتی ہے۔

مزاج

اس کا گوشت دوسرے درجہ میں گرم وتر ہے ویدوں کے مطابق گرم وخشک ہے۔

فوائد

گوشت بھاری اور دیر ہضم ہے غلیظ غذا ہے لیکن ہضم ہو جانے کے بعد بدن کو فربہ کرتا ہے باہ کو حرکت دیتا ہے جگر کی سردی کو دور کرتا ہے اور دوسرے بلغمی وسرد امراض میں بھی نفع بخش ہے اس میں مرغی سے کم غذائیت ہے۔ گلا کر پکا کر کھانے سے گردے کی چربی بڑھتی ہے گردے ومثانہ کی پتھری کو نکالتا ہے آنت اترنے کو نافع ہے اس کا سنگدانہ لذیذ ہے اور بہت دیر میں ہضم ہوتا ہے لیکن ہضم کے بعد خون پیدا کرتا ہے اس کی کلیجی بہت اچھی ہے اس کے بازو جلد گل جاتے ہیں اور خوب غذائیت دیتے ہیں اس کی چربی گزاز گدود اور تشنج امتلائی کو مفید ہے ٹھنڈے اورام اور مقعد کی صلابت کو تحلیل کرتی ہے شقاق المقعد اور جلد کے نشانات کو دور کرتی ہے۔

داالثعلب اور داالحیہ پر لگانے سے مٹ جاتے ہیں اس کو پگھلا کر نیم گرم کان میں ٹپکانے سے کان کا درد اور ٹیس دور ہوتے ہیں باقلا کے آٹے کے ساتھ ان کو پستان پر لگانے سے ورم کو تحلیل کرتی ہے اس کے انڈے کی زردی عقل اور حافظہ کو قوت دیتی ہے نسیان میں مفید ہے خشکی کھانسی دور ہوتی ہے زردی کو روغن زیتون میں حل کر کے رحم میں رکھنے سے احتباس حیض کی شکایت رفع ہوتی ہے اس کا خون پانی میں ملا کر پینے سے درد مثانہ اور حصاۃ مثانہ کو نفع ہوتا ہے پتھری ٹوٹ کر نکل جاتی ہے اس کے انڈے کا چھلکا پیس کر کھانے سے خونی دست رک جاتے ہیں اس کا بھیجا ورم مقعد کو مفید ہے اور اس کی بیٹ خشک کھانسی کو دور کرتی ہے ویدوں کے نزدیک اس کا گوشت بدن کو جلا بخشتا ہے بھوک اور منی بڑھاتا ہے گراں ہے باد بڑھاتا ہے لیکن بلغم کو دور کرتا ہے۔

مرگ چڑا

شناخت

پانی کے کنارے رہنے والا ایک پرند ہے کلچڑی سے بہت مشابہت رکھتا ہے اسی

واسطے مرگ چڑا نام رکھ دیا گیا ہے۔

مزاج

اس کا گوشت گرم وتر دوسرے درجہ میں ہے۔

فوائد

اس کا گوشت بدن کو قوت دیتا ہے بلغم کو دور کرتا ہے خشک کھانسی دور ہوتی ہے ہضم ہونے کے بعد اچھی غذائیت دیتا ہے باہ کو بے حد مفید ہے اس کا استعمال ماالّلحم مقوی باہ اور دوسری ادویات میں ہوتا ہے صرع اطفال، تشنج، لقوہ، رعشہ، جیسے امراض میں اس کا گوشت مسلسل کچھ دنوں تک استعمال کرنے سے فائدہ ہو جاتا ہے۔

مرگ نینی

شناخت

ایک قسم کی مچھلی ہے اس کے ہاتھ پاؤں چھپکلی کی طرح ہوتے ہیں ایک بالشت سے دو بالشت تک لمبی ہوتی ہے نر کو موگا نینی اور مادہ کو مرگی نینی کہتے ہیں۔

مزاج

اس کا گوشت سرد وتر ہے۔

فوائد

اس کے نر کے گلے میں یاک ہڈی ہڑ کی طرح ہوتی ہے جسے صیاد کاٹ کر دریا میں ڈال دیتا ہے اس ہڈی کو پانی میں گھس کر مرگی کے مریض کو سات دن تک دینے سے بڑا فائدہ ہوتا ہے اس کا گوشت باہ کو قوت دیتا ہے ہضم کو بڑھاتا ہے اور خود جلد ہضم ہو جاتا ہے معدہ کی تیزابیت کو دور کرتا ہے بدن کو فرحت اور تازگی بخشتا ہے۔

مسور

شناخت

اسے عدس بھی کہتے ہیں مشہور غلّہ ہے دو قسم کا ہوتا ہے:

۱۔ جنگلی اس کا مزہ تلخ ہوتا ہے اور دانا گول اور چھوٹا ہوتا ہے اور یہ ادویہ میں داخل ہے۔

۲۔ بویا جاتا ہے اس کا دانا بڑا ہوتا ہے اس کی بھی دو قسمیں ہیں (الف) دانہ بڑا اور چوڑا ہوتا ہے اوپر سے خاکی رنگ ہوتا ہے اس کو ملکا مسور کہتے ہیں خوش ذائقہ ہے دیر میں گلتی ہے نفخ بھی پیدا کرتی ہے۔

(ب) دانہ ذرا چھوٹا ہوتا ہے گولائی بھی کچھ رکھتا ہے یہ مطلق مسور کے نام سے مشہور ہے اس میں خشکی زیادہ ہوتی ہے بہتر وہ ہے جو اوپر سے سفید ہو اور جلد گل جائے۔

مزاج

سرد وخشک ہے دوسرے درجہ میں۔

فوائد

چھلکے اُتری دال قابض ہے چھلکوں سمیت اور بھی قابض ہے کچھ کی رائے ہے کہ چھلکوں کے ساتھ دال ملین شکم ہے دال سوداوی خون پیدا کرتی ہے جوش کون کو تسکین دیتی ہے خون گاڑھا کرتی ہے جلا لاتی ہے سدہ کھولتی ہے لقوہ، فالج، رعشہ کو نافع ہے نزلہ گرم ورم کو تحلیل کرتی ہے منہ آنے خناق امراض صدر و کھانسی کو مفید ہے مدر حیض و بول ہے آنکھ کا ورم دور کرنے کے لیے اس کا ضماد روغن گل کے ساتھ کرتے ہیں چہرے کے داغ دھبے مٹاتی ہے اسے جوش دے کر غرغرہ کرنے سے منہ آنے خناق اور گلے کے درد کو خصوصاً برگ شہتوت کے ساتھ نفع بخش ہے انڈے کی سفیدی کے ساتھ ضماد کرنے سے نملہ اور جمرہ کو مفید ہے اس کو روغن یا گائے کے گھی اور گوشت کے ساتھ پکا کر کھانا بہتر ہے برابر استعمال میں لانے سے سوداوی

امراض قولنج عسر البول وغیرہ پیدا ہوتے ہیں اس لئے افتیمون کا جوشاندہ اس کے بعد پینے سے فائدہ ہوتا ہے صفرا اور خون کی تیزی مٹتی ہے۔

ویدوں کے نزدیک مسور میٹھی سرد قابض ہے صفرا و خون کا فساد دور کرتی ہے چہرے پر رونق لاتی ہے باد پیدا کرتی ہے زخموں کی صفائی کے لیے مسور کا ضماد کرتے ہیں آنتوں کے امراض دور کرتی ہے مسور کی راکھ دانتوں پر ملنے سے دانت صاف رہتے ہیں اس کے پتوں کو جوش دے کر غرغرہ کرنے سے حلق کی سوزش دور ہوتی ہے مسور اور انار کی چھال جوش دے کر پیس کر لگانے سے خصیوں کا ورم جاتا رہتا ہے انگلیوں کی سوجن بھی جاتی رہتی ہے اس کے جوشاندہ میں بیلگری ملا کر کھانے سے سنگرہنی دور ہوتی ہے اس کو دودھ میں پیس کر گھی ڈال کر منہ پر ملنے سے منہ کی رونق بڑھتی ہے مسور کی راکھ اور کات سفید ہموزن ملا کر لگانے سے منہ کے چھالے دور ہوتے ہیں مسور کو لیموں کے رس میں ملا کر لیپ کرنے سے چہرے کی جھائیں جاتی رہتی ہیں مسور اور تخم خربزہ ہموزن پیس کر ملنے سے بدن کا رنگ نکھرتا ہے سرخی و چمک آتی ہے۔

مصری

شناخت

بنات کو ہندوستان میں مصری کے نام سے پکارتے ہیں چاہے وہ مصر سے آئی ہو یا یہیں کی ہو اس کو حاصل کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ شکر سفید کو پانی میں گھول کر جوش کرتے ہیں اور کف شیر یا انڈے کی سفیدی اس پر چھڑکتے جاتے ہیں اور صاف کر کے جما لیتے ہیں اس میں سفید کھانڈ کی ہر قسم سے تلیین زیادہ ہے لیکن شکر سرخ سے کم ملین ہے۔

مزاج

معتدل ہے یا اعتدال کے بالکل قریب ہے۔

فوائد

اس سے اجابت صاف ہوتی ہے اس میں قوت جلا بہت ہے جو آنکھ کی پھلی جالے

ناخونہ اور دھند کو بہت مفید ہے اس کے لیے مصری دس ماشہ مرچ سفید دانہ الائچی سفید سنگ بصری مغز تخم سرس پھٹکری اور شیشہ یعنی کانچ ہر ایک پونے دو تولہ زرد کوڑی آٹھ عدد سب کو سرمے کی طرح پیس کر آنکھ میں لگائیں مصری کی ڈلی منہ میں رکھ کر چوسنے سے آواز کی خشونت دور ہوتی ہے اور گلے میں نرمی پیدا کرتی ہے کھانسی آرام ہوتی ہے گرم پانی کے ساتھ اس کا استعمال اور بھی مفید رہتا ہے۔

گرم مزاج والوں کے لیے بھی مفید ہے کھانسی دمہ درد سینہ اور خشونت امعا اور خفقان وحمی محرقہ میں مفید ہے روح کو قوی کرتی ہے اس کی سلائی آنکھ میں لگانے سے جالا اور ناخونہ کٹ جاتے ہیں یہ سرمہ جالا اور موتیا بند کو مٹاتا ہے مصری دو حصہ اور نمک لاہوری ایک حصہ ملا کر پیس کر سرمہ کر کے آنکھ میں لگائیں ایک ہفتہ لگانے سے موتیا بند جاتا رہتا ہے مصری اس عورت کے دودھ میں جس کے پاس لڑکا ہو پیس کر لگانا بچوں کی پھلی کو نافع ہے۔ ویدوں کے نزدیک مصری ملین چکنی میٹھی اور سرد ہے مقوی بدن وباہ ہے منی کو بڑھاتی ہے زود ہضم ہے پیاس سل صفراوی خون کھانے کی بے رغبتی بلغم وصفرا اور خشکی کو دور کرتی ہے چہرے پر رونق لاتی ہے آنکھ ناک کان ہاتھ پاؤں وغیرہ کو تندرست رکھتی ہے زخم کو بھرتی ہے اور حافظہ تیز کرتی ہے۔

مصوص

شناخت

اطبا کی اصطلاح میں سیخ کے چاشنی دار کباب کو مصوص کہتے ہیں لیکن مجازاً چاشنی دار قلیوں اور شوربوں پر اس کا اطلاق ہونے لگا کہ مرغی کے چوزے یا بڑی مرغی یا حلوان کے گوشت میں خرفے یا کاسنی یا پالک یا کشنیز سبز یا مکو کے پتے وغیرہ ضرورت کے مطابق ملا کر پکاتے ہیں اور حسب ضرورت گرم مصالحہ اور خوشبو دار دوائیں بھی شامل کرتے ہیں اور ترشی کے لیے زرشک یا سماق یا انار ترش یا دوسرے ترش چیز کا پانی ملاتے ہیں اور شیرینی کے لئے کھانڈ ڈالتے ہیں اگر چاشنی دار بنانا ہو تو سادہ ہی رکھتے ہیں۔

مزاج

اس کا مزاج مستعملہ اجزا پر منحصر کرتا ہے۔

فوائد

سریع الہضم اور جید الکیموس غذا ہے گرم مزاج والوں پر ان لوگوں کو جن کے معدے وجگر میں گرمی ہو یا صفرا کا غلبہ ہو بہت نفع بخش ہے گرم صفراوی مرضوں میں اس کا استعمال مفید ہے اگر صفراوی دست آرہے ہوں تو اس کے استعمال سے بند ہو جاتے ہیں حمیات حارہ اور گرم بخاروں میں اس کا استعمال فائدہ مند ہے مفرح اور مسکن ہے خون کی حدت کو کم کرتی ہے۔



شناخت

ایک قسم کا اناج ہے جس کا رنگ زرد، سرخ اور سفید ہوتا ہے کچھ لوگ اس کو بڑی جوار بھی کہتے ہیں جوار کی طرح اس کے افعال وخواص بھی ہیں لیکن اس سے کسی قدر ثقیل ہے اس کے خوشے کو بھنا اور دانوں کو مکیا اور گلی کو چھوچھ کہتے ہیں بھٹے کے بالوں کو داڑھی کہتے ہیں اس کے دانوں سے تیل نکالا جاتا ہے اس میں خوشبو اچھی ہوتی ہے نہ جلد خراب ہوتا ہے اور نہ یہ سوکھتا ہے جس کے منافع تھوڑے زیتون کے تیل سے ملتے ہیں۔

مزاج

پہلے درجہ میں سرد اور دوسرے میں خشک ہے۔

فوائد

ویدوں کے نزدیک بادی اور قابض ہے بھوک بڑھاتی ہے اور بدن کو فربہ کرتی ہے بلغم صفرا اور باد کے فساد کو دور کرتی ہے دیر ہضم ہے باہ کو قوت دیتی ہے بدن کو قوت دیتی ہے

زیادہ استعمال کرنے سے دردشکم قولنج اور بواسیر حس کی شکایات ہو جاتی ہے کھانے کے بعد ہونے والی قے کو روکتی ہے سل کے مریضوں میں اس کی روٹی اچھی ہے آنکھوں کی بصارت بڑھاتی ہے کمزور اور لاغر بدن کو قوت دیتی ہے اس کے آٹے کا لپٹا بنا کے مریض کو پلانے سے صحت ہوتی ہے اور بھوک میں خوب اضافہ ہوتا ہے۔

مکئی کا تیل بدن کو فربہ کرتا ہے اچھی مکا کے کھانے سے بدن فربہ ہوتا ہے لیکن جس کو موافق نہ آئے اس کو لگاتار کھانے سے دست آنے لگتے ہیں اس کے پوپل یا کھیلیں مریض کو ہرگز نہ کھلائے جائیں اس کی گلی کا کوئلہ کر کے اور پیس کر پھانکنا حیض اور بواسیر کے خون کو بند کرتا ہے مکا کی گلی چھ ماشہ ہیضہ کے مریض کو پیس کر دیں تو فوراً فائدہ ہوتا ہے اس کی گلی کی راکھ نمک ملا کر پھنکی لگانے سے کالی کھانسی اور زکام کی کھانسی کو بہت جلد فائدہ ہوتا ہے اسے دن میں پانچ پانچ رتی تین مرتبہ دیتے ہیں۔

اس کی داڑھی کا جوشاندہ یا خیساندہ پلانے سے مثانہ کے امراض اور پیشاب کی جلن دور ہوتی ہے اور پیشاب خوب آتا ہے۔ یونانی اطبا کے نزدیک مکا بلغم اور خون بستہ کو تحلیل کرتی ہے قابض ہے دستوں کو روکتی ہے سل میں مفید ہے اس کا آٹا سرکے میں ملا کر لیپ کرنے سے خارش اور ہاتھ پاؤں و ناخنوں کے پھٹنے کو مفید ہے اس کے جوشاندہ کا حقنہ آنتوں کے زخم کو دور کرتا ہے اس میں غذائیت گیہوں سے کم ہے۔

مکھانا

شناخت

ایک روئیدگی کا بیج ہے جو تالابوں میں بہت پیدا ہوتی ہے اس کے پھول اور پتے نیلوفر کے پھول اور پتوں کی طرح ہوتے ہیں پانی کم ہو جانے کے بعد اس کی جڑ کو جو متوسط سے چقندر کی برابر نکلتی ہے اور پوست اس کا سیاہ اور کھردرا ہوتا ہے توڑنے سے کالے اور گول دانے جن کا مغز سفید اور تھوڑا سا میٹھا اور چیچپا اور کچھ بدمزہ بھی ہوتا ہے مثل ریٹھے کے نکلتے ہیں جو

الگ الگ خانوں کے اندر ملتے ہیں ان کو کچا اور نرم ہی کھاتے ہیں پک جانے پر بھونتے ہیں اور اس شکل میں ملتے ہیں جو بازار میں دستیاب ہوتی ہے بھوننے پر یہ چھوٹے بتاشے کے برابر اور پھولا ہوا ہوتا ہے۔

مزاج

گرم وتر ہے ویدوں کے نزدیک سرد وتر ہے۔

فوائد

تازہ مکھانا تمام بدن کے لئے مقوی ہے منی کو بڑھاتا ہے اور اس کی پیدائش کرتا ہے خون کی حدت و جوش کو نافع ہے خشک اور بھنا ہوا مکھانا قابض ہے دستوں کو روکتا ہے منی کی رقت اور جریان کو روکتا ہے مقوی باہ ہے۔ گرم مزاج والوں کو زیادہ مفید نہیں۔ ویدوں کے نزدیک مکھانا ثقیل ہے معدے کو قوت دیتا ہے منی پیدا کرتا ہے اور منی گاڑھا کرتا ہے غلبہ باد اور خون کو دفع کرتا ہے ہندوستان میں عورتیں بچہ پیدا ہونے کے بعد بہت استعمال کرتی ہیں اس کی کھیر اور حریرہ بنا کر استعمال کیا جاتا ہے مولد لبن ہے اور اس کی افزائش کرتا ہے بدن کی حدت اور پیاس کو تسکین دیتا ہے اس کو مغز بادام، پستہ، چھوہارا، خشخاش سفید، مویز منقی اور بنات سفید کے ساتھ گھی میں چرب کر کے استعمال کرتے ہیں جس سے بدن کے قوی مضبوط ہوتے ہیں منی اور دودھ کی پیدائش بڑھتی ہے اعضا کو طاقت ملتی ہے ہضم دیر سے ہوتا ہے لیکن ہضم کے بعد صالح خون پیدا کرتا ہے۔

مکھن

شناخت

مشہور چیز ہے عمدہ وہ ہے جو تازہ اور خوشبودار ہو۔ سب سے لطیف گائے کا مکھن ہے اور بھینس کا مکھن سب سے غلیظ ہے اور چکنا ہوتا ہے۔

مزاج

پہلے درجہ میں گرم وتر ہے لیکن وید سرد بتاتے ہیں۔

فوائد

قبض دور کرتا ہے معدے میں نفخ پیدا کرتا ہے اس کو معتدل القوام بناتا ہے بدن کو موٹا کرتا ہے سدوں کو کھولتا ہے آواز کو صاف کرتا ہے خشک کھانسی حلق کی اور سینہ کی خشونت کو دور کرتا ہے اندرونی و بیرونی اعضا کے ورم کو تحلیل کرتا ہے فضلات کو پیشاب کی راہ نکالتا ہے ذات الجنب اور ذات الریہ میں شہد کے ساتھ استعمال کراتے ہیں بدن پر ملنے سے کھال نرم ہوتی ہے اور جلد کی خشکی دور ہوتی ہے خصوصیت سے سردی کے موسم میں شکر اور خشخاش کے ساتھ استعمال کرنے سے موٹاپا خوب بڑھاتا ہے دماغ کو مفید ہے۔

پھوڑوں پر لگانے سے پیپ اور مواد صاف کرتا ہے اور زخم کو جلد مندمل کرتا ہے تین تولہ ایک ماشہ تک نہار منہ استعمال کرنے سے بدن کے تمام قوی اور حواس قوی ہو جاتے ہیں اس کو چراغ میں بھر کر کاجل پھاڑ کر آنکھ میں لگانے سے رطوبت خشک ہو جاتی ہے اور آنکھ کا زخم مندمل ہوتا ہے۔

اس کو شہد میں ملا کر دودھ پیتے بچے کے مسوڑھوں پر ملیں تو دانت آسانی سے نکل آتے ہیں۔ نرم ورم اور مادے کو تحلیل کرتا ہے اس کو زور سے داد پر ملنے سے داد جاتا رہتا ہے اور سر کے خشک گنج کو آرام ملتا ہے اس کو گلاب کے ساتھ تین بار دھو کر کپڑے پر لگا کر آنکھ پر رکھنے سے ورم اور درد کو تسکین ملتی ہے۔

جنگاسوں اور کان کے گدیہ کے پاس کے ورم گرم پر اس کے لگانے سے پک جاتے ہیں کان کی پھنسیاں لگانے سے دور ہوتی ہیں۔ مغز بادام اور شکر سفید کے ساتھ کھانے سے خشک کھانسی کو فائدہ ہوتا ہے اور اجابت کھل کر ہوتی ہے اس کے چاٹنے سے نفث الدم کو آرام ملتا ہے۔

اس کا مسلسل استعمال سل اور پھیپھڑوں کے زخم بھرتا ہے انڈے کی زردی میں ملا کر

کھانے سے اخلاط کی سوزش دفع ہوتی ہے قابض ادویہ کے ساتھ کھانے سے پیچش اور اسہال رکتے ہیں شربت درد کے ساتھ کھانے سے دوا مسہل کی سختی اور زیادتی کم ہوتی ہے۔اس کا حقنہ کرنے سے گرم ورم تحلیل ہوتا ہے انڈے کی زردی کے ساتھ یا تنہا آگ سے جلے ہوئے مقام پر لگانے سے نفع ہوتا ہے اس کے کھانے اور لگانے سے ہر قسم کا زہر اُتر جاتا ہے۔

ملائی

شناخت

دودھ کی دہنیت ہے جو دودھ کو جوش دینے سے اوپری سطح پر جھلی کی طرح پڑ جاتی ہے اور جو خوب پکانے اور ٹھنڈا پڑنے پر موٹی تہہ کی شکل میں جم جاتی ہے اس کو اُتار لیتے ہیں یہی ملائی کہلائی ہے اہل لکھنؤ اسی کو بالائی کہتے ہیں۔

مزاج

مرکب القوی اور بعض کے نزدیک سرد وتر ہے۔

فوائد

ثقیل ہے بھوک کم کرتی ہے بدن کو فربہ اور موٹا کرتی ہے ہضم ہونے کے بعد بدن کو خوب قوت دیتی ہے شکر سفید کے ساتھ باہ کو مفید ہے منی میں اضافہ کرتی ہے اور باہ کو بڑھاتی ہے۔سوداوی مادہ کو نرم کر کے اس کے قوام میں اعتدال لاتی ہے پٹھوں کی خشکی دور کرتی ہے بدن اور چہرے پر ملنے سے خشکی دور ہوتی ہے اور جلد کا رنگ نکھرتا ہے اس میں تھوڑا لیمو کا رس شامل کر کے جاڑوں میں خشک جلد والے چہرے پر ملیں تو تراوٹ رہتی ہے اور جلد ٹھنڈ کے سبب نہیں پھٹتی۔

ویدوں کے مطابق اعضا مضبوط ہوتے ہیں صفراوی دستوں کو بند کرتی ہے صفرا اور باد کو دفع کرتی ہے دیر ہضم ہے بہت سے لوگ روٹی، ڈبل روٹی وغیرہ کے ساتھ اور چینی ملا کر استعمال کرتے ہیں شکر ملا لینے سے جلد ہضم ہو جاتی ہے۔

ملیدہ

شناخت

ایک غذا ہے جو روٹی پر گھی لگا کر اور شکر چھڑک کر خوب ہاتھوں سے ملتے ہیں اس طرح روٹی کے باریک باریک ٹکڑے ہو جاتے ہیں خصوصیت سے مکا کی روٹی پکا کر ملیدہ تیار کیا جاتا ہے۔

فوائد

اس سے بدن کو تغذیہ خوب حاصل ہوتا ہے اور بدن فربہ ہوتا ہے ہضم دیر سے ہوتا ہے اور سدہ ڈالتا ہے کھانے سے لذیذ اور شیریں ہے بچے عام طور سے پسند کرتے ہیں باہ کو بڑھاتا ہے اس کا مسلسل استعمال کرنا ٹھیک نہیں کیونکہ ہضم کو بگاڑ دیتا ہے لیکن اگر سرکہ یا شہد شامل کر لیا جائے تو مضرت دور ہو جاتی ہے آنتوں میں جلا پیدا کرتا ہے۔

ممولا

شناخت

ایک چھوٹا پرندہ ہے جو چھوٹی چڑیا کے برابر ہوتا ہے کمر کا خاکی یا فاختی رنگ ہوتا ہے پپوٹے پر کالے دھبے ہوتے ہیں لیکن باقی تمام جسم سفید ہوتا ہے دم اوپر سے کالی اور نیچے سفید ہوتی ہے اوپر کے اڑنے والے پروں کے سرے بھی سیاہ ہوتے ہیں ان پر سفید دھاریاں ہوتی ہیں سر خاکی چونچ پتلی اور دم اونچی ہوتی ہے جسے ہلاتا رہتا ہے۔

مزاج

دوسرے درجہ میں گرم وخشک اس کا گوشت ہے۔

فوائد

گوشت اس کا کچھ تلخی لیے ہوئے ہے بھون کر شہد کے ساتھ کھانے سے گردے اور

مثانہ کی پتھری ٹوٹ جاتی ہے مدر بول ہے خوب پیشاب لاتا ہے اگر پیشاب دقت یا پریشانی سے اور رُک رُک کر آتا ہو تو مفید ہے اس کا گوشت زود ہضم ہے بدن کو تقویت دیتا ہے کھانسی دمہ اور دوسرے بلغمی امراض میں مفید ہے بھوک بڑھاتا ہے عقل کو تیز کرتا ہے۔

منڈوا

شناخت

ایک غلّہ کا دانہ ہے جو سرخ رنگ کا کنگنی کے برابر ہوتا ہے اس کی بھوسی اُتار دینے سے سفید نکل آتا ہے خریف کے موسم میں پیدا ہوتا ہے غربا بطور اناج اس کا استعمال کرتے ہیں۔

مزاج

سرد وخشک ہے۔

فوائد

غلیظ ہے غذائیت بہت کم ہے بدن میں سدے ڈالتا ہے ہضم دیر سے ہوتا ہے اس کو پیس کر سینکنے سے ورم تحلیل ہوتا ہے مکڑی کے پھل جانے کے مقام پر لگانے سے بدن کا زہر دور کرتا ہے جنون صفراوی کو مفید ہے بدن کو فربہ کرتا ہے اور قوت بھی دیتا ہے بلغم کو بڑھاتا ہے استسقا کے مرض میں بہت نفع بخش ہے۔

اس کے استعمال کا طریقہ یہ ہے کہ منڈوے کا آٹا کچنال کے پتوں میں گوندھیں اور بغیر نمک شامل کیے روٹی پکائیں اور بہت سے گھی کے ساتھ مریض کو کھلائیں پانی کی جگہ کچنال کا جوشاندہ یا اس کا عرق پلائیں۔ ممکن ہو تو کھانا بھی کچنال کے عرق میں ہی پکائیں اور غسل وضو آب دست بھی اسی عرق کچنال سے کھلائیں پندرہ یوم میں مرض بالکل دفع ہو جاتا ہے۔

منمنا

شناخت

گیہوں کے کھیتوں میں پیدا ہونے والی ایک کھر پتوار کا بیج ہے جو چھوٹا گول رائی یا سرسوں کے دانے کے برابر اور سیاہ رنگ کا ہوتا ہے گیہوں کے ساتھ ہی بڑھتا ہے۔

مزاج

گرم وخشک ہے۔

فوائد

محلل وملین ہے سخت سے سخت ورموں کو تحلیل کر دیتا ہے اور اس کا درد بھی دور ہو جاتا ہے استعمال کا طریقہ یہ ہے کہ اسے سرکہ میں پیس کر پانچ گھڑی دھوپ میں رکھ دیں پھر ورم پر اسے لگائیں غذائیت اس میں کم ہے اگر کھایا جائے تو نفخ شکم اور قولنج ریحی پیدا کرتا ہے۔

موٹھ

شناخت

خریف کے موسم میں پیدا ہونے والا مشہور اناج ہے اس کی بیلیں چلتی ہیں اس کے پتے ارد کے پتوں سے چھوٹے ہوتے ہیں جڑ سفید ہوتی ہے اس کی دو اقسام ہیں ایک کھیتوں میں اگائی جاتی ہے اور دوسری جنگلی طور سے پیدا ہوتی ہے جسے بانگر موٹھ کہتے ہیں۔

مزاج

سرد وخشک ہے بعض گرم وخشک بتاتے ہیں۔

فوائد

اگائی ہوئی قسم کی موٹھ جلد ہضم ہوتی ہے قابض ہے نفخ اور قراقر اور ریاح پیدا کرتی

ہے خون کو صاف کرتی ہے غذائیت اس میں کم ہے بدن کی کسلمندی کو دور کرتی ہے اس کے آٹے میں ہینگ ملا کر باندھنے سے نارو کو فائدہ مند ہے منی بڑھاتی ہے قوت باہ میں اضافہ ہوتا ہے اگر پانی میں جوش دے کر پانی پھینک دیں اور دوسرے پانی میں پکا کر خوب گھی ڈال کر کھائیں تو عمدہ غذا بن جاتی ہے اور اجابت صاف ہوتی ہے اور پیشاب خوب آتا ہے موٹھ آنکھوں کے لیے مفید ہے۔

دیدوںؒ کے نزدیک موٹھ کسیلے میٹھے بھوک بڑھانے والے زود ہضم قابض اور سرد ہیں صفراوی اور گرم بخاروں میں مفید ہے بلغمی تے خون کے فساد بواسیر اور باد گولہ کو دور کرتے ہیں بادی پیدا کرتے ہیں اگر ہضم کمزور ہو تو اس کی دال اچھا سالن ہے۔

بخار میں پرہیزی غذا کے طور پر مستعمل ہے آج کل اس کی دال گھی میں بھون کر نمک و مرچ چھڑک کر کھاتے ہیں جنگلی موٹھ کی جڑ نشہ آور ہے اجوائن خراسانی کے قریب سم ہے سرعت انزال کو مفید ہے حلق میں خشکی اور خناق پیدا کرتی ہے مقوی باہ معاجین میں مستعمل ہے۔

مور

شناخت

ایک مشہور و معروف پرند ہے بہت خوبصورت ہوتا ہے نر کی دم کافی لمبی ہوتی ہے جب دم اُٹھاتا ہے تو چھتر بن جاتا ہے نر مادہ سے بڑا اور دیکھنے میں خوبصورت لگتا ہے مادہ سال میں صرف ایک مرتبہ انڈے دیتی ہے سانپ، مینڈھک اور دوسرے کیڑے مکوڑے اس کی غذا ہے اس کی دو قسمیں ہیں خورد و کلاں، خورد قسم زمین پر رہتی ہے اُڑ نہیں سکتی بڑی قسم درختوں پر بھی پرواز کر سکتی ہے بہتر جوان ہے ایک قسم سفید رنگ کی بھی ہوتی ہے۔

مزاج

دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہے۔

فوائد

اس کا گوشت غلیظ و دیر ہضم ہے غلیظ اخلاط پیدا کرتا ہے۔ اس کا شوربہ ذات الجنب میں بے حد مفید ہے اس کی چربی اور گوشت باہ کو قوت دیتا ہے اس کی چربی کمر اور ذکر و مقعد پر ملنے سے باہ میں حرکت پیدا ہوتی ہے اس کی بیٹ پیس کر لگانے سے چہرے اور جلد کے داغ اور مسے دور ہوتے ہیں اس کی ہڈی جلا کر برص کے داغوں اور جھائیں پر لگانے سے آرام ہوتا ہے اس کا مرارہ ۱۲ رتی کی مقدار میں سکنجبین اور گرم پانی کے ساتھ پینا دستوں اور پرانے دوسنطاریہ کو مفید ہے اگر پتا سرکہ میں ملا کر لگائیں تو کیڑے مکوڑوں کے کاٹنے اور جلد کے نشان دور کرنے میں مدد ملتی ہے۔

نقش پر طاؤس حقے میں بطور تمباکو کے پینا یا باریک کر کے تھوڑے سے گڑ میں گولیاں بنا کر کھانا نارو کی بیماری کو بالکل زائل کر دیتا ہے اور پھر کبھی عود نہیں کرتی۔ مور کے انڈے میں کچھ بیج لال مرچ کے رکھیں اور اس کا منہ سیپ کے ایک ٹکڑے اور موم سے خوب بند کر دیں پھر پرانے نیم کے پیڑ کی جڑ میں انڈے کے رکھنے کے لائق ایک سوراخ کر کے اس کو رکھ کر بند کر دیں چھ ماہ بعد اس کو نکالتے ہیں تو صاف اور اچھی جمی ہوئی مرچ ملے گی۔ جب کسی کو سانپ کاٹے تو اس مرچ کو پانی میں گھس کر مقام زخم پر اور اس طرف کی آنکھ کے پاس لگانے سے فوراً سانپ کا زہر دور ہو جاتا ہے۔

ویدوں کے نزدیک مور کا گوشت گرم ہے قوت باہ بڑھاتا ہے اعضا کو قوت دیتا ہے بدن کی سردی اور خشکی دور کرتا ہے بھوک بڑھتی ہے عقل بڑھتی ہے بال آنکھ کی روشنی اور بدن کا رنگ صاف ہوتا ہے گلے کی آواز صاف ہوتی ہے کان کی قوت سماعت بڑھاتا ہے جوانی جلدی لاتا ہے بدن کو فربہ کرتا ہے بادو دفع کرتا ہے صفرا کو بڑھاتا ہے۔

مولسری

شناخت

ایک ہندوستانی بڑا درخت ہے ۱۰ سے ۱۵ میٹر اونچا ہوتا ہے تنا چھوٹا ہوتا ہے اس کے

پتے سال بھر لگے رہتے ہیں، جو چکنے ہوتے ہیں ان کے پھول بہت چھوٹے صندلی رنگ کے خوشبودار اور لاتعداد ہوتے ہیں ان پھولوں کے گر جانے پر پھل لگتے ہیں جو ایک انچ تک لمبے ہوتے ہیں پختہ کا رنگ زرد یا سنہری ہوتا ہے اور کچے سبز ہوتے ہیں۔ ان میں کچھ میٹھا اور بکسا مغز ہوتا ہے اس مغز کے اندر ایک بیج نکلتا ہے جس کے اندر چکنی بدبودار اور کڑوی مینگ نکلتی ہے اس کے درخت سے ایک قسم کا گوند بھی نکالا جاتا ہے۔

مزاج

پھل سرد وخشک ہے پھول گرم وخشک ہے۔

فوائد

مولسری کا پھل ممسک ہے قبض پیدا کرتا ہے پیٹ کو پھلاتا ہے کچا پھل افعال میں بڑھ کر ہے اسے چابنے سے دانتوں کا درد دور ہوتا ہے دانت اور ڈھیلے مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں منی کو روکتا ہے کچا پھل سکھا کر امساک کی دواؤں میں ملاتے ہیں جو جریان کو دافع ہے مقوی قلب ومعدہ ہے پکا ہوا پھل بلغمی وصفراوی امراض اور فساد خون کو بھی مفید ہے اس کے بیج سیلان اور رقت منی کو دور کرتے ہیں قابض ہیں پیٹ کو پھلاتے ہیں درد دور ہوتا ہے چھال مقوی ہے خون کے بہنے کو روکتی ہے۔

سیلان الرحم میں مفید ہے رطوبات کو خشک کرتی ہے صفرا و بلغم کا فساد روکتی ہے پسینہ بند کرتی ہے اس کو جوش دے کر کلیاں کرنے سے منہ آنے کو نفع ہوتا ہے اور منہ کے دانے پھنسیاں آرام ہوتی ہیں مسوڑھے اور دانت مضبوط ہوتے ہیں دانتوں کا درد جاتا رہتا ہے اس کا خیساندہ پیشاب کے راستے کی سوزش اور زخم ٹھیک کرتا ہے بدن کا درد دور کرتا ہے اس کی چھال منی کو گاڑھا کرتی ہے اس کی لکڑی کی مسواک دانتوں کی جڑوں کو مضبوط کرتی ہے پھول اس کے مقوی ومفرح قلب ہیں روح کو لطیف اور روشن کرتے ہیں زیادہ پسینہ آنے کا مرض جاتا رہتا ہے۔

اس کے پھولوں کو سونگھنے یا ان کا تازہ رس نچوڑ کر ناک میں ڈالنے سے مرض اہوہ

اور دوسرے دماغی امراض کو آرام ملتا ہے مولسری کے پھول گلاب اور سہاگہ کے ساتھ پیس کر داد پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے اس کے پھول بچھونے پر ڈالنے سے سانپ اور کن کھجورے نہیں آتے اسی لیے لوگ خشک پھول تکیوں میں بھرواتے ہیں کن کھجورے کے کاٹے میں پھول ملنے سے فائدہ ہوتا ہے یہ اس کا تریاق ہے مولسری کے پھولوں کا عرق دردسر کو مفید ہے اس کے پینے اور سعوط کرنے سے دل و دماغ کو قوت ملتی ہے۔ مولسری خفقان کو نافع ہے اور اس کے پھولوں کا عطر صندل کے ساتھ تیار کرتے ہیں۔

ویدوں کے نزدیک مولسری سرد میٹھی کسیلی دافع زہر اور مقوی قلب ہے اس کا کچا پھول ممسک ہے چھال مسوڑھوں اور دانتوں کو مضبوط کرتی ہے چھال کا جوشاندہ بخاروں کو اتارتا ہے پھولوں کا سفوف سونگھنے سے بہت سی خراب رطوبتیں بہہ کر دردسر مٹاتا ہے اس کی چھال عورتوں میں حمل ٹھہراتی ہے اس کے بیجوں کو پیس کر بتی بنا کر مقعد میں رکھنے سے قبض دور ہوتا ہے اس کی لکڑی کے کوئلوں کا منجن دانت صاف کرتا ہے۔

مولی

شناخت

مشہور ترکاری ہے دو قسم کی ہوتی ہے جنگلی اور بستانی مولی جاڑوں میں پیدا ہوتی ہے لیکن پہاڑوں پر سال بھر ملتی ہے زمین کی وجہ سے مولی کی شکل اور مزہ بدل جاتا ہے اور یہ کئی قسم کی ہوتی ہے ایک قسم سفید لمبی اور نازک ہوتی ہے جو ایک ہاتھ تک لمبی ہو سکتی ہے بعض اندر سے اسفنجی اور ۲۰ کلو وزن تک ہوتی ہے جو ایک میٹر تک لمبی ہوتی ہے ہاتھی کے دانت کی شکل ہونے سے اسے فیل مولی کہتے ہیں ایک قسم گول شلغم کی طرح ہوتی ہے جس کا چھلکا سیاہ ہوتا ہے یہ قسم زیادہ خشک ہے سب سے بہتر شاداب نازک تیز لمبی اور کم ریشے کی ہوتی ہے۔

مزاج

پہلے درجہ میں گرم وتر ہے پتوں میں گرمی جڑ کے گودے سے زیادہ ہے جنگلی زیادہ گرم ہے۔

فوائد

اگر غذا کھانے کے بعد کھائی جائے تو اس کو جلد ہضم کرتی ہے خاص کر پتے غذا کے بعد کھانے سے یہ فائدہ حاصل ہوتا ہے لیکن غذا سے قبل کھانا غذا کو ہضم نہیں ہونے دیتا اس کا چھلکا سکنجبین کے ساتھ مقوی ہے مطبوخ میں خام کی بہ نسبت تغذیہ زیادہ ہے بعض مرطوب بدنوں میں غذا کو تو ہضم کرتی ہے لیکن خود ہضم نہیں ہوتی فطر یعنی کھنی کی وجہ سے خناق آ جائے تو مولی اس کو دور کرتی ہے مولی ریاح پیدا کرتی ہے۔ ڈکاریں لاتی ہے۔ پیشاب اس سے کھل کر ہوتا ہے مبہی ہے۔ بلغم خارج کرتی ہے۔

استسقا یرقان کو مفید ہے مولی کا پانی نکال کر روغن گل کے ساتھ جوش کریں جب پانی سوکھ جائے صرف روغن باقی رہے اس روغن کو کان میں ٹپکانے سے درد کو تسکین ہوتی ہے اس کے پانی کو سکنجبین کے ساتھ جوش کر کے غرغرہ کرنا خناق کو دور کرتا ہے رخساروں کا رنگ نکھارتا ہے سرد مزاج کو مولی ٹھیک نہیں کیونکہ سر، دانت، تالو، آنکھوں کو نقصان دیتی ہے بلغم پیدا کرتی ہے اس کی جڑ یا پتوں کا پانی نظر کو تیز کرتا ہے مولی کے ضماد سے ورم طحال دور ہوتا ہے اس کے ساتھ جب قے کی ضرورت ہو تو جوش کر کے سکنجبین ملا کر پلا دیں قے آ کر معدہ صاف ہو جائے گا اس کے ساتھ قے کرنا سینہ تلی اور پسلی کے لیے موافق ہے مولی کو جوش دے کر پینے سے خون حیض کی رکاوٹ دور ہوتی ہے۔

اس کی شاخوں سے پتے دور کر کے رس نکال کر ۲ تولہ نہار منہ پینے سے ورم کو مفید ہے مولی میں سوراخ کر کے شلغم کے بیج بھر دیں پھر آٹے سے لپیٹ کر بھوبھل میں بھون لیں اور شہد اس میں ملا کر کھائیں تو مثانہ کی پتھری نکالنے میں مجرب ہے مصری کے ساتھ مولی کھانے سے بواسیری خون بند ہوتا ہے۔ مولی کا چھلکا چھائیں دور کرتا ہے اس کا رس پینے سے یرقان جاتا رہتا ہے اور سدے نکل جاتے ہیں مولی اور کندش ہموزن پیس کر گرم پانی اور سرکہ کے ساتھ غسل کریں تو سیاہ بہق کو فائدہ ہوتا ہے۔ مولی زہریلے کیڑوں کا زہر دور کرتی ہے جنگلی مولی مدر بول و محلل ہے اگرچہ شلغم سے زیادہ گرم ہے لیکن افعال میں بستانی مولی سے کمزور ہے۔

ویدوں کے نزدیک کچی مولی بھوک بڑھاتی ہے گرم ہاضم اور ہضم ہونے میں ہلکی ہے پیشاب اور آتشک کے امراض کو مفید ہے محرک اور مدر بول ہے پیشاب میں شکر آنے اور پیٹ کے ریاحی درد کو دور کرتی ہے۔ پیشاب کی سوزش اور دُشواری سے پیشاب آنے کو مفید ہے۔

اس کا رس پلانے سے مثانہ کی پتھری گلنے لگتی ہے۔ گردوں کے فعل کو درست کرتی ہے بواسیر کا خون بند کرتی ہے۔ معدہ کا ریاحی درد مثانے کے لئے مولی کے رس میں نمک مرچ ملا کر پلانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ سوکھی مولی جوش دے کر پلانے سے دمہ اور ہچکی دور ہوتی ہے اس کے پتے گرم کر کے پاگل کتے کے کاٹے پر باندھنے سے آرام ہوتا ہے اس کا رس کان کا درد مٹاتا ہے اور پلانے سے استسقا میں فائدہ ہوتا ہے زیادہ مولی کھانے والے کو بچھو کا زہر اثر نہیں کرتا اگر بچھو کاٹ لے تو مولی کا ٹکڑا نون لگا کر ڈنک پر رکھنے سے بچھو کا زہر اُتر جاتا ہے۔

مولی کا بیج

شناخت

مشہور چیز ہے بہتر وہ ہے جو موٹے اور سرخ و سیاہی مائل ہوتے ہیں۔

مزاج

تیسرے درجہ میں گرم دوسرے میں خشک۔

فوائد

محلل ورم و ریاح ہے لطیف ہے باہ کو بڑھاتا ہے قے لاتا ہے سردی کے سبب ورم جگر یا ورم طحال ہو اسے دور کرتا ہے اسے پیس کر شہد کے ساتھ لگانے سے چہرے کے داغ دھبے چھائیں اور سیاہی جاتی رہتی ہے کندش کے ساتھ پیس کر سرکے میں ملا کر حمام میں بیٹھ کر نمش اور بہق پر ایک گھڑی تک مل کر اس کو گرم پانی سے دھونے سے نفع ہوتا ہے چہرے کا رنگ صاف

ہوتا ہے اس کا ضماد لگانے سے سر کے بال بڑھتے ہیں مدر بول وحیض اور شیر ہے وجع الفاصل میں مفید ہے۔

ویدوں کے نزدیک مولی کے بیج کھانے سے احتباس طمث کی شکایت دور ہوتی ہے یہ بیج دواؤں کی چرپراہٹ کو دور کرتے ہیں سوکھے بیجوں کو کاٹ کر پھانکنے سے چنک دور ہوتی ہے مولی کے بیج چرچٹے کے کھار کے پانی میں پیس کر ضماد کرنے سے برص کو فائدہ ہوتا ہے ان کو پیس کر گرم پانی کے ساتھ کھانے سے آواز کھل جاتی ہے ان کو تیل میں پکا کر عضو مخصوص پر طلا کرنے سے اس کا ڈھیلا پن موقوف ہوتا ہے لیموں کے رس میں ملا کر ضماد کرنے سے داد کو آرام ملتا ہے۔

مولی کا تیل

شناخت

کچلے ہوئے بیجوں کو لے کر تھوڑا سا پتوں کا پانی ملا کر تل کے یا زیتون کے تیل میں شامل کر کے ہلکی آنچ پر پکائیں پانی سوکھ جائے تو یہ تیل بہت گرمی پیدا کرتا ہے اکثر امراض میں روغن زیتون یا روغن بلساں کی طرح کام کرتا ہے اچھا محلل ہے فالج لقوہ کے مرض میں پینا مفید ہے چہرے کی خشکی برص چھیپ اس کے لگانے سے دور ہوتے ہیں زہریلا جانور کاٹ لے تو اس کے لگانے سے درد دور ہوتا ہے کان میں ٹپکانے سے اس کا درد مٹتا ہے اس کا پینا بچھو کا فادزہر ہے ہاتھوں کو مولی کا تیل لگا کر حشرات الارض کو پکڑا جائے تو ضرور نہ پہنچے۔ مولی کے بیجوں سے کولہو کے ذریعہ بھی تیل نکالتے ہیں جو جلانے اور کھانے کی چیزوں کے بنانے میں مستعمل ہے، لیکن فوائد میں کم ہے۔

مولی کا کھار

شناخت

مولی کے نمک کو کہتے ہیں کبھی مولی کی جڑ سے اور کبھی پتوں سے حاصل کیا جاتا ہے

اس کا طریقہ یہ ہے کہ مولی یا پتوں کو خشک کر کے جلا کر اس کی راکھ حاصل کر لی جاتی ہے جس کو بار بار کپڑے سے پانی میں حل کر کے ٹپکاتے ہیں اور پھر اس پانی کو پکاتے ہیں نمک جم جاتا ہے ایک پاؤ راکھ سے ۱۲ تولہ کھار نکلتا ہے۔

مزاج

گرم وخشک ہے۔

فوائد

احتباس بول کو دور کرتا ہے اچھا مدر ہے ہاضم ہے پیٹ کی خراب اور بدہضمی کو دور کرتا ہے کھانے کو خوب اور جلد ہضم کرتا ہے بھوک بڑھاتا ہے ریاحوں کو تحلیل کرتا ہے پیٹ کے نفخ اور قراقر میں مفید ہے۔

﴿مونگ﴾

شناخت

مشہور غلہ ہے سبز یا سبز سیاہی مائل یا زردی مائل سبز ہوتا ہے مونگ دیر میں گلتا ہے خصوصاً چھوٹے دانے والا دال سب کی سفید ہوتی ہے اس کے درخت میں بہت سی شاخیں ہوتی ہیں اور اس میں تین تین پتے ہوتے ہیں پھول سفید ہوتا ہے اور پھلی میں دانے لگتے ہیں۔

مزاج

یہ پہلے درجہ میں سرد و خشک ہے اور دھلی ہوئی دال سردی خشکی وتری میں معتدل ہے چھلکوں والی دال خشکی مائل ہے۔

فوائد

بیماروں کے لئے بہت مناسب غذا ہے غذائیت بہت ہے اور صالح الکیموس ہے اچھا خون پیدا کرتا ہے لیکن تھوڑا سا نفاخ بھی ہے اور قعر معدہ میں کچھ دیر رُکتا ہے خون وصفرا کی

حدت و تیزی دور کرتا ہے چھلکا اُتری دال ملین ہے غیر مقشر اور بریاں قابض ہے اسے چاب کر ناسور پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے سرکے کے ساتھ اس کا لیپ جھائیں کو دور کرتا ہے درد سینہ اور چوٹ کو نافع ہے اس کے چھلکے میں خشکی اور قوت تحلیل زیادہ ہے۔ گرم موسم، گرم مقامات گرم مزاج والوں کے لئے اور گرم پتوں میں مفید ہے کیونکہ خون اور صفرا کی حدت کو ساکن کرتا ہے نگاہ کو تیز کرتا ہے درد سر نزلہ کوؤں کے ورم کھانسی اور گردے کو نافع ہے گرم بخاروں میں کاہو اور خرفہ وغیرہ کے ساتھ پکا کر کھلاتے ہیں۔ قبض و تلیئن دونوں کے کام آتا ہے جب اجابت صاف اور کھل کر لانی مقصود ہو تو چھلکے اُتار کر گھی کے ساتھ پکائیں اور جب قبض مطلوب ہو تو چھلکوں سمیت بھون کر پکائیں ضعیف المعدہ کو ثابت مونگ ٹھیک نہیں بلکہ چھلکے اتری مونگ کی دال خوب گھونٹ کر پتلی پکا کر کھلائیں۔

ویدوں کے نزدیک مونگ شیریں کسیلا بلغم اور صفرا کا فساد دفع کرنے والا سرد ہلکا خشک اور حرارت کو بڑھانے والا ہے قابض ہے بینائی کو بڑھاتا ہے لیکن باہ اور معدے کو کمزور کرتا ہے اور یرقان بلغم کھانسی اور دمہ میں مفید ہے موٹاپا لاتا ہے سوزش شکم اور پیاس کو تسکین دیتا ہے مالیخولیا کو نافع ہے خوشی پیدا کرتا ہے اس کا جوش کیا ہوا پانی ہلکا ہے صفراوی اور بلغمی بخاروں کو مفید ہے فساد خون کو دور کرتا ہے اس کا لیپ کرنے سے چہرے کا رنگ صاف ہوتا ہے۔

ان کو پیس کر اُبٹن بدن پر ملنے سے کھال چکنی اور نرم ہو جاتی ہے کمزور اور ناتواں کو اور حرارت غریزی کم رکھنے والوں کو مفید ہے ہری مونگ مریض کے لئے پرہیزی غذا اور صحت کو بڑھانے والی مونگ اور سٹھی کے چاول پیس کر گرم کر کے پستانوں پر لیپ کرنے سے دودھ کا جماؤ تحلیل ہو جاتا ہے مونگ جلا کر پیس کر ملنے سے پسینہ کا کثرت سے آنا بند ہوتا ہے مونگ اور چنوں کا پانی پلانے سے زیادہ کھانے کا مرض دور ہوتا ہے۔

جنگلی مونگ

شناخت

ایک روئیدگی ہے جس کی جڑ سے باریک شاخیں نکلتی ہیں پتے سبز اور چھوٹے ہوتے

ہیں ہر پتے میں تین تین شقیں ہوتی ہیں ہر شق میں نوک ہوتی ہے درمیانی شق کی نوک کناروں والے سے کچھ بڑی ہوتی ہے اس لئے بلی کے پاؤں کے ساتھ مشابہت پیدا کر لیتی ہے اسی واسطے اس کو بلی پسر یعنی مونگ گربہ کہتے ہیں پھول اس کا چھوٹا خوشہ دار ہوتا ہے پھلی پتلی ہوتی ہے جس میں دانے مونگ کی طرح لیکن کچھ چھوٹے ہوتے ہیں یہ ہندوستان میں سب جگہ بوئی جاتی ہے اور بغیر بوئے بھی پیدا ہوتی ہے غربا اسے پکا کر کھاتے ہیں۔

مزاج

سرد وخشک ہے۔

فوائد

کھانسی خون کے فساد اور صفرا کی حرارت کو دور کرتا ہے اور بخاروں میں مفید ہے منی کو بڑھاتا ہے نظر کو قوت دیتا ہے آنکھ کے امراض میں مفید ہے چوٹ کے ورم پر باندھنے سے تحلیل ہو جاتا ہے۔ سنگرہنی اور دست بند کرتا ہے پیٹ کی جلن دور کرتا ہے اور کیڑے مار کر نکال دیتا ہے بواسیر اور جذام کو نافع ہے شکر کے ساتھ پھانکنے سے دل کی دھڑکن دور ہوتی ہے اس کے پتے پیس کر پھانکنے سے یہ صحت بنانے کے لئے بہت طاقت دیتے ہیں اس کے پتوں کو پیس کر ٹکیہ بنا کے باندھنے سے آنکھوں کی کمزوری دور ہوتی ہے یہ صحت بنانے کے لیے بہت اچھا ہے۔

مونگ پھلی

شناخت

ایک پھلی ہے کھیتوں میں بویا جاتا ہے اس کے پتے اور پھول بنواڑ کے مانند ہوتے ہیں اور سورج کے غروب کے وقت آپس میں جڑ جاتے ہیں اور نکاس کے وقت کھل جاتے ہیں اس کی پھلی زمین کے اندر ہوتی ہے کھانے میں شیریں اور تھوڑی ہیک ہوتی ہے اس کا تیل بھی

نکلتا ہے جو کھانے کے کام آتا ہے اور اس سے بناسپتی گھی بھی تیار ہوتا ہے اس کا تیل صابون بنانے جلانے اور مشینوں کے کل پرزوں میں بھی استعمال ہوتا ہے جو کھلی رہ جاتی ہے وہ جانوروں کے کام آتی ہے اس کو بھون کر یا بغیر بھونے چھلکا اُتار کر کھاتے ہیں۔

مزاج

پہلے درجہ میں گرم وخشک ہے۔

فوائد

اس کے کثرت استعمال سے بدن پر بادی آتی ہے گرمی پیدا ہوتی ہے زیادہ کھانے سے منہ میں چھالے پڑ جاتے ہیں منی کو رقیق کرتی ہے اس میں لحمیات و روغن کافی مقدار میں ہونے سے بدن کا اچھا تغذیہ کرتی ہے بدن کو فربہ اور موٹا کرتی ہے لیکن خشکی پیدا کرتی ہے۔ مرطوب مزاجوں کو مفید ہے معدہ کی رطوبت کم کرتی ہے مقوی بدن ہے۔ جاڑوں کے موسم میں بدن کی حرارت کو قائم رکھتی ہے۔ بہت سے مرہم بنانے میں اس کے روغن کا استعمال ہوتا ہے آج کل چھنا ہوا مونگ پھلی کا تیل زود ہضم اور ہلکا سمجھا جاتا ہے جو قلب مریضوں کو گھی سے بہتر ہے۔

﴿مویز﴾

شناخت

ایک قسم کا خشک شدہ انگور ہے جو درخت پر پک کر خشک ہو جاتا ہے انگور کے اعتبار سے کئی قسمیں ہیں موٹا بڑا شیریں اور کم بیج والا بہتر ہے بڑا تھوڑا نرم اور زیادہ گودے والا اور صرف ایک بیج والا اچھا ہے اس کی چھوٹی قسم جس میں بیج نہ ہوں کشمش کہلاتی ہے۔

مزاج

گودا پہلے درجہ میں گرم و تر ہے بعض کے نزدیک گرمی و تری میں معتدل ہے اس کا

مزاج انگور اور اس کی قسم پر بھی منحصر کرتا ہے اس کے تخم پہلے درجہ میں سرد وخشک ہیں۔

فوائد

صفرا کی حدت اور حرارت کو کم کرتا ہے غلیظ خلط میں نضج پیدا کرتا ہے اور بلغم کا اخراج کرتا ہے ملین سے قبض دور کرتا ہے ریاح تحلیل کرتا ہے ادویہ مسہلہ کی اعانت کرتا ہے معدہ اور آنتوں کو جلا بخشتا ہے جگر کو طاقت دیتا ہے باہ کو بڑھاتا ہے اور بدن کو فربہ کرتا ہے بلغمی کھانسی اور امراض گردہ ومثانہ کے لئے مفید ہے آنتوں کے زخم دور کرتا ہے گل گاؤزباں اور سبز چھوارے کے ساتھ خفقان دفع کرنے میں مجرب ہے سرکے کے ساتھ یرقان کو مفید ہے گٹھلی نکال کر اس کے اندر ایک کالی مرچ رکھ کر ہمیشہ کھانے سے سردی گردہ اور تقطیر البول کو مفید ہے گردہ اور مثانہ کی پتھری کو توڑتا ہے۔

بھون کر گرم گرم کھانا کھانسی کو مفید ہے تغذیہ میں انجیر کے برابر ہے تازہ انگور سے زیادہ اس میں غذائیت ہے لوبان کے ساتھ اس کو کھانے سے نسیان دفع ہوتا ہے انڈے کی نیم برشت زردی پکا ہوا باجرہ مویز کا گودا شہد میں ملا کر کھایا کریں تو منہ سے بلغم جاری ہو جائے اور سیاہ مرچ کے ساتھ کھانے سے بھی یہی فائدہ حاصل ہوتا ہے۔ کوئی بلغمی مرض نہ رہے سینہ و پھیپھڑے کے مریضوں اور معتدل مزاج والوں کو اس سے بہتر کوئی غذا نہیں سرکہ کے ساتھ استعمال کرنے سے ورم طحال کو دور کرتا ہے۔

بیج نکلا ہوا اجابت صاف لاتا ہے تھوڑا سا نمک ملا کر پھوڑوں پر ملیں تو فائدہ ہوتا ہے اس کو باقلا اور زیرے کے ساتھ پیس کر خصیوں کے ورم پر لگانے سے وہ تحلیل ہو جاتا ہے جاؤ شیر کے ساتھ نقرس پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے شراب کے ساتھ پیس کر لگانے سے پھوڑے پھنسیاں تحلیل ہو جاتی ہیں۔ چیچک کے دانوں کو تسکین ہوتی ہے خراب زخموں، پھنسیوں عالغذا نا اور سرطان وجوڑوں کی عفونت پر اس کا لیپ مفید ہے مویز کا بیج قابض ہے دستوں کو بند کرتا ہے مرطوب آنت ومعدہ کو قوت دیتا ہے۔

ویدوں کے نزدیک مویز نہایت ہاضم خون صاف کرنے اور بڑھانے والا ہے مویز

ہڑ کا سفوف اور شکر پھانک کر ٹھنڈا پانی پی لینے سے دل کے صفراوی امراض کو نفع ہوتا ہے مویز اور آملہ جوش دے کر پیس کر شہد کے ساتھ چاٹنے سے بخار کی غفلت دور ہوتی ہے۔

مہوا

شناخت

ایک بڑے درخت کا پھول ہے جس کی لکڑی عمارتی کام میں آتی ہے ہندوستان میں سبھی پہاڑی اور پتھریلے مقامات پر ہوتا ہے اس کی بہت سی شاخیں پھیلی ہوئی ہوتی ہیں پتے اس کے بڑے بڑھل کی طرح ہوتے ہیں اس کے چھال یعنی گابھے سے دودھ نکلتا ہے جس کا رنگ لال ہوتا ہے ڈالوں کے سروں پر بہت سے پھول ایک جگہ لگتے ہیں ان کا رنگ ابتدا میں سفید اور پکنے پر زرد ہو جاتا ہے مزہ اس کا شیریں لیکن بہت ہیک والا ہے چھوٹا مہوا بھیل کھاتے ہیں اور بڑا شراب کھینچنے کے کام آتا ہے اس کے پھل کا نام کلوندا ہے اسے ڈول پھل بھی کہتے ہیں جو ایک سے دو انچ لمبا نوکدار ہوتا ہے۔

شروع میں ہرا اور پکنے پر زود ہو جاتا ہے اس کے اندر ایک سے چار عدد تک بیج نکلتے ہیں جن کا مزہ تلخ اور بکسا ہوتا ہے ان کے مغز سے تیل نکالا جاتا ہے جو مثل گھی کے ہوتا ہے جو جلانے اور صابون بنانے کے کام آتا ہے کھانے پر گلے میں خراش ڈالتا ہے اس کے پھل پھول روغن سب بدبودار ہیں اس کی شراب دردسر اور خمار پیدا کرتی ہے۔

مزاج

پھول اور پھل دوسرے درجہ میں گرم وخشک ہیں بعض وید پھول کو سرد مانتے ہیں۔

فوائد

اطبا یونان کے نزدیک مہوا بلغمی امراض کو دفع کرتا ہے دودھ اور منی پیدا کرتا ہے مقوی ہے فساد صفرا اور ریاحوں کو دور کرتا ہے پیاس مٹاتا ہے خون کے فساد دمہ کھانسی اور سینہ کی

جلن کو دور کرتا ہے۔ اس کے بیج سردی کے درد کو دور کرتے ہیں نصف تخم مہوا اور تین کالی مرچوں کے ساتھ پیس کر قوت کے ساتھ ناک میں سونگھیں تو مرگی کو بہت نفع ہوتا ہے بیجوں کو پیس کر شافہ بنا کر پانی میں رکھیں تو قبض دور ہوتا ہے اور قولنج کے درد کو آرام ملتا ہے اس کا روغن بلغم وصفرا کا فساد مٹاتا ہے فربہی لاتا ہے خشکی دور کرتا ہے لیکن حلق میں سوزش اور خشونت اور سر میں چکر پیدا کرتا ہے۔

ویدوں کے نزدیک اس کا درخت بلغم و باد کو دفع کرتا ہے زخم بھرتا ہے پھول گردے باہ کو بڑھاتا ہے منی پیدا کرتا ہے فساد خون وصفرا اور دق میں مفید ہے بعض وید اس کا پھول بہت گرم مانتے ہیں پیٹ کے کیڑے مارتا ہے صفراوی دست بند کرتا ہے پھل قابض اور مادر بول ہے باد و صفرا دور کرتا ہے مہوا کے پھول کا ضماد کچلے کے ساتھ سانپ کے کاٹے پر عجیب وغریب ہے اس کا چھال کا جوشاندہ قابض اور مقوی ہے اس کی چھال کا ضماد درد گھٹیا کو نافع ہے اور تر کھجلی کو دور کرتا ہے نامردی دور کرنے کے لئے اس کے ڈھائی تولہ پھول ایک پاؤ دودھ میں جوش دے کر پلانے سے فائدہ ہوتا ہے اس کے سوکھے پتوں کے بھپارے سے خصیوں کا ورم دور ہوتا ہے اس کے پھول زیادہ کھانے سے قے آتی ہے مغز کے تیل کو ملنے سے بادی کا درد اور سردی کے مرض دور ہوتے ہیں اس کے پتوں کو کوٹ کر باندھنے یا پتوں پر گھی چپڑ کر خصیوں پر باندھنے سے پھوڑوں پر باندھنے سے ان کا ورم دور ہوتا ہے۔

میتھی کا ساگ

شناخت

ایک ساگ ہے خوب استعمال میں آتا ہے سبز کچھ کڑوا اور خوشبودار ہوتا ہے اس کے پتے چھوٹے چھوٹے ہوتے ہیں پودا بھی ایک بالشت تک اونچا رہتا ہے۔

مزاج

دوسرے درجہ میں گرم وخشک ہے۔

فوائد

مادہ میں نضج اور اس کے قوام میں اعتدال پیدا کرتا ہے پائیخانہ اس کے استعمال سے خوشبودار ہوتا ہے لیکن پسینہ اور پیشاب بدبودار آتا ہے ریاح اور ورم کو تحلیل کرتا ہے پیشاب لاتا ہے ٹھنڈی بیماریوں اور کمر کے درد اور ورم طحال کو مفید ہے رحم کے درد اور مثانہ کی سردی دور کرتا ہے سرکے کے ساتھ اس کا ضماد بیرونی واندرونی ورموں کو تحلیل کرتا ہے معدہ کی رطوبت جذب کرتا ہے باہ کو بڑھاتا ہے بواسیر سانس کی تنگی اور کھانسی کو مفید ہے جگر اور مثانہ کے درد کو نافع ہے رکے ہوئے حیض اور پیشاب کو جاری کرتا ہے خون بڑھاتا ہے۔

غذا سے پہلے کھانے سے تلیئن پیدا کرتا ہے اور روٹی کے ساتھ کھانے سے ہلکا قبض ہو جاتا ہے ویدوں کے نزدیک میتھی کا ساگ چرپرا س میں کڑوا بھوک اور حرارت بڑھانے والا مرغوب بادی مٹانے والا اور ہضم ہونے میں ہلکا ہے ہاضمہ کی خرابی اور ریاحی دردوں کو مفید ہے باہ کو بڑھاتا ہے منی کم کرتا ہے اس کا ضماد ورموں کو تحلیل کرتا ہے بدن کو قوت دیتا ہے سینہ کے بلغم یا دو کھانسی کو مفید ہے۔ فرح قلب ہے پیٹ کے کیڑے مارتا ہے آگ سے جلنے پر پتوں کا ضماد کرنے سے ٹھنڈک ملتی ہے اس کا ضماد بالوں کے گرنے کو روکتا ہے رس چھان کر پینے سے سوزش معدہ دور ہو جاتی ہے اس کے رس میں سیندھا نمک ملا کر پلانے سے ایک دو دست آ کر صفرا کا اخراج ہو جاتا ہے گھی میں تل کر کھانے سے پیچش کو فائدہ ہوتا ہے اس کا ضماد چوٹ کی سوجن دور کرتا ہے سرد امراض اور موسم سرما میں اس کا استعمال بہت مفید ہے اکثر پیٹ کی بیماریوں کو اور آنتوں کے ورم کو دور کر دیتا ہے۔

میتھی کے بیج

شناخت

مشہور ہیں حلبہ انہیں کو کہتے ہیں اور میتھی دانہ بھی زرد غیر مدور تھوڑے سے چپٹے اور غیر مستوی ہوتے ہیں۔

مزاج

تیسرے درجہ میں گرم وخشک ہیں لعاب ان کا پہلے درجہ میں تر ہے۔

فوائد

ان میں سے پیلا رنگ نکالا جاتا ہے ان سے تیل بھی حاصل ہوتا ہے ورم اور ریاح کو تحلیل کرتے ہیں مدر بول وحیض ہیں تلئین پیدا کرتے ہیں ٹھنڈے امراض مثلاً مرگی لقوہ فالج وگٹھیا میں نافع ہیں ان کا لیپ رخساروں کے رنگ کو صاف کرتا ہے میتھی کے بیج پسینہ اور پیشاب میں بدبو پیدا کر دیتے ہیں ان کا جوشاندہ مقوی ہے پیشاب سردی کے باعث قطرہ قطرہ آتا ہو تو میتھی کے بیج شہد میں پیس کر بطور معجون رات کو سات ماشہ کھانے سے آرام ہو جاتا ہے عورت کے پستان پر اس کا ضماد کرنے سے دودھ مارا جاتا ہے۔

ویدوں کے نزدیک میتھی کے بیج گرم وخشک ہیں کھانسی متلی فساد بلغم کو دور کرتے ہیں زچہ کے دستوں کو روکنے کے لئے میتھی کے بیج گھی میں چپڑ کر سینک کر پھنکی دیتے ہیں گڑ میں ان کا حلوا بنا کر کھلانے سے گٹھیا کو نفع ہوتا ہے پھوڑوں کو پکاتے ہیں استسقا کھانسی تلی اور جگر کے بڑھنے کو نافع ہیں ان کو سینک کر جوش دے کر پلانے سے زحیر دور ہوتی ہے گڑ کے ساتھ جوش دے کر پلانے سے پیٹ کا ریاحی درد نفخ اور قولنج کو فائدہ ہوتا ہے ان کا لپٹا بنا کر چاٹنے سے عورت کا دودھ بڑھتا ہے ان کو دودھ میں جوش کر کے پینے سے بواسیر کا خون بند ہوتا ہے جو کا آٹا اور سرکہ ملا کر لیپ کرنے سے چہرہ کی سوجن اُترتی ہے شہد ملا کر پلانے سے اَمراض صدر کو نفع حاصل ہوتا ہے۔

مے فختج

شناخت

انگوروں کا وہ رس ہے جسے جوش کرتے ہیں اور دو تہائی سے زیادہ نہیں جلاتے یہ

گاڑھا ہو کر ذائقہ ہلکا ترش ہو جاتا ہے کبھی اس میں الائچی جائفل اور لونگ وغیرہ بھی ملا لیتے ہیں کچھ لوگ اس میں ایک حصہ شکر بھی ملا لیتے ہیں جب وہ جل کر ایک تہائی رہ جاتا ہے۔

مزاج

دوسرے درجہ میں گرم اور پہلے میں خشک ہے۔

فوائد

سینہ اور پھیپھڑوں کے مرض دور کرتا ہے چیچک میں نافع ہے اجابت صاف لاتا ہے باہ کو بڑھاتا ہے گردہ اور مثانہ کے درد کو زائل کرتا ہے کھانسی کو بہت مفید ہے مفرح اور مقوی قلب ہے کچھ کا خیال ہے کہ یہ ایک قسم کی شراب ہے جس میں نشہ نہیں ہوتا کچھ لوگ انگوروں کے بجائے مویز سے بھی تیار کرتے ہیں سادہ بھی تیار کرتے ہیں اور مناسب دوائیں بھی شامل کی جاتی ہیں سینہ کی خشونت دور کرتا ہے مثانہ کو قوت دیتا ہے قطرہ قطرہ اور بار بار پیشاب آنے کو روکتا ہے۔

مینا

شناخت

مشہور پرندہ ہے رنگ سیاہ ہوتا ہے پلکوں کے آس پاس زرد ہوتا ہے بہت تیز پرواز کرتا ہے اڑتے وقت پروں کی آواز ہوتی ہے اس کے پیر چھوٹے ہوتے ہیں پیر باندھ دیں بھاگ نہیں سکتا تعلیم دینے سے باتیں کرنے لگتا ہے اور اکثر آدمی سے محبت رکھتا ہے دیسی مینا کو گل گچا کہتے ہیں یہ بھی تعلیم پا لیتی ہے اس کے پلکوں کے چاروں طرف بھی زردی ہوتی ہے مگر ڈھڈ وجو اس کی قسم سے ہے آدمی سے کم انس پکڑتی ہے اور نہ تعلیم پا سکتی ہے اس کی پلکوں کے آس پاس رنگ سرخ ہوتا ہے اسی مینا کو گل گل بھی کہتے ہیں۔

مزاج

گوشت گرم و خشک ہے ویدوں کے نزدیک تری و خشکی میں معتدل ہے۔

فوائد

اس کا گوشت ہاضمہ اور بھوک کو بڑھاتا ہے قوت باہ اور بینائی میں اضافہ ہوتا ہے پالتو بینا کا گوشت کھانا اچھا ہے صالح خون پیدا کرتا ہے دماغ کو قوت دیتا ہے سرد مزاجوں کو موافق ہے۔ گردے اور مثانہ کی پتھری توڑتا ہے اس کو جلا کر کوئلے کا سفوف زخموں پر چھڑکنے سے آرام ہو جاتا ہے اس کی بیٹ داد اور جھائیں کو دور کرتی ہے۔

ویدوں کے نزدیک اس کا گوشت عقل بڑھاتا ہے بھوک میں اضافہ کرتا ہے بدن اور اعضا کو قوت ملتی ہے کھانسی بلغم اور دق کو بہت نافع ہے قبض پیدا کرتا ہے چوٹ کو نافع ہے گل گچا اور ڈھڈو کا گوشت بادی اور گراں ہے پیشاب کو روکتا ہے۔

مینڈھا

شناخت

بھیڑ کا نر ہے اور مادہ کے گوشت سے نر کا گوشت عمدہ ہے۔

مزاج

گرم وخشک ہے۔

فوائد

اس کا پتا آنکھ میں لگانے سے موتیا بند کو آرام ہو جاتا ہے اس کا گوشت خوب گلا کر شوربا مسلسل پینے سے بدن قوی اور فربہ ہوتا ہے خفقان کو زائل کرتا ہے باہ کو بڑھاتا ہے خون خوب پیدا کرتا ہے وبا اور طاعون کے موسم میں اس کا گوشت زیادہ کھانا ٹھیک نہیں کیونکہ خون زیادہ پیدا کرتا ہے بکری کے مقابلہ اس کا گوشت نفاخ ہے گرم مصالحوں کے ساتھ استعمال کرنے سے اس کی مضرت دور ہوتی ہے۔



شناخت

ابتدا میں گنا ایک قسم کی گھاس تھی جس کو پرورش کرتے کرتے انسانی صنعت نے رسیلا بنادیا ہے پانچ رنگوں میں ملتا ہے سفید، کبرا، کالا، سرخی مائل، لال اور ہرا، سفید قسم تروتازہ نرم اور کھانے سے رسیلی ہے سرخ وسیاہ تھوڑا سخت ہوتا ہے آٹھ سے بارہ فٹ تک اونچا ہوتا ہے اس کی گانٹھیں کاٹ کاٹ کرنئے درخت کے لئے بوئی جاتی ہیں۔ اس سے سفید میٹھا رس نکلتا ہے۔ جس کو پکا کر گڑ راب شکر اور کھانڈ وغیرہ تیار کیے جاتے ہیں۔

مزاج

دوسرے درجہ میں گرم وتر ہے۔

فوائد

خون کو لطیف بناتا ہے سدے کھولتا ہے سینہ اور پھیپھڑے کی خشونت کو دفع کرتا ہے کھانسی دور کرتا ہے رطوبت میں جلا لاتا ہے بدن کو طاقت دیتا ہے فربہ کرتا ہے مدر بول ہے مثانہ کو صاف کرتا ہے پاخانہ کھل کر ہوتا ہے قوت باہ کو بڑھاتا ہے معدے کی جلن دور کرتا ہے خون کو صاف کرتا ہے کھانا کھانے کے بعد زیادہ مقدار میں لینے سے نفخ اور ریاح پیدا کرتا ہے لیکن کھانے کے بعد کو جوش دینے سے اس کا نفخ دور ہو جاتا ہے زیادہ رس پینا بھوک کم کرتا ہے دست لاتا ہے اس کو پی کے قے کرنے سے بلغم کا اخراج ہوتا ہے اس میں پکے ہوئے چاول بدن کو فربہ کرتے ہیں معدہ سے سودا کا تنقیہ کرتا ہے اور ترشی مٹاتا ہے۔

ویدوں کے نزدیک گنا دیر ہضم گراں وسرد ہے بادی بلغم طاقت پیشاب اور آنکھوں کی روشنی بڑھاتا ہے قبض وصفرا اور خون کے فساد کو مٹاتا ہے اعضا کو طاقت دیتا ہے باہ اور گویائی میں قوت پیدا کرتا ہے ریاح کو تحلیل کرتا ہے بھوک کم کرتا ہے گنے کو نہار منہ چوسنے سے صفرا دور

ہوتا ہے غذا کے درمیان چوسنا ثقیل ہے مدر بول و مفرح قلب ہے گنا دانتوں سے چوسنا بہتر ہے اس لیے کہ مسوڑھے قوی ہوتے ہیں سینہ کو مفید ہے منی اور قوت بدن بڑھاتا ہے۔

کچے گنے کا رس خشک کھانسی میں مفید ہے خون کی قے بند کرتا ہے گنے کا باسی رس پیشاب خوب لاتا ہے کھانا کھانے کے بعد گنا کھانے سے غذا اچھی طرح ہضم ہو جاتی ہے کچھ کے نزدیک نفخ پیدا ہوتا ہے گنے کے رس کو جوش دے کر ٹھنڈا کر کے پینے سے بادی کا قبض دور ہوتا ہے گنے اور انار کا رس ملا کر پینے سے خونی دست رکتے ہیں اس کا رس پلانے سے کڑوے پانی کی قے رکتی ہے گنے اور آنولے کا رس ملا کر پلانے سے کڑوے پانی کی قے رکتی ہے اس کا رس سنگھانے سے نکسیر بند ہوتی ہے اس کی جڑ پیس کر کانجی کے ساتھ پینے سے عورت کا دودھ بڑھتا ہے گلا بیٹھ جائے تو اسے بھوبھل میں سینک کر چوسنے سے نفع ہوتا ہے۔

نارنگی

شناخت

ایک ہندوستانی درخت کا مشہور پھل ہے نارنگی کونلے اور سنترے سے چھوٹی اور ترش ہوتی ہے نارنگی کا رنگ سرخ ہوتا ہے نارنگی کونلے اور سنترے کی بہ نسبت زیادہ محرک نزلہ ہے لیمو کے درخت پر کونلے کا قلم لگانے سے کونلہ یا نارنگی پیدا ہوتی ہے جو پھل بڑا اور کم ترش ہو اور چھلکا پتلا ہو اسے کونلہ کہتے ہیں اور جو پھل چھوٹا اور زیادہ ترش ہو اور پوست موٹا ہو نارنگی ہے درخت بڑا ہوتا ہے تو اکثر کونلہ پیدا ہوتا ہے۔ نارنگی ہے درخت بڑا ہوتا ہے تو اکثر کونلہ پیدا ہوتا ہے نارنگی کا درخت دو قسم کا ہوتا ہے شیریں اور تلخ، تلخ نارنگی کا چھلکا جب پھل پختہ ہو جائے تو اتار کر کام میں لاتے ہیں۔

مزاج

تیسرے درجہ میں سرد و تر ہے۔

فوائد

صفرا و خون کی حدت اور پیاس کو تسکین دیتا ہے مفرح ہے معدہ کو قوت دیتی ہے

قے متلی ابکائی کو دور کرتی ہے چکنے کھانوں اور حلوؤں کی اصلاح کرتی ہے دستوں کو بند کرتی ہے اس کے استعمال سے سرد موسم میں نزلہ ہو جاتا ہے۔

ویدوں کے نزدیک نارنگی گرم وخشک کھٹی ہضم ہونے میں بھاری ملین طبع میٹھی مفرح قلب بھوک بڑھانے والی ہاضم اور حرارت زیادہ کرنے والی ہے نارنگی کی پھانک کا چھلکا پیٹ کا ریاحی درد مٹاتا ہے نارنگی کے چھلکے کا جوشاندہ خیساندہ شیرہ اور شربت کام میں آتے ہیں نارنگی کے پھولوں کا عرق تشنج کو دور کرتا ہے پینے کی اشیا کو مزہ دار بنانے کے لیے نارنگی کے پھولوں کا شربت ڈالتے ہیں نارنگی کا چھلکا اور پھول گرم وخشک ہیں اس کا عرق پلانے سے صفرا دور ہوتا ہے اس کا شربت پلانے سے صفراوی دست مٹتے ہیں اس کے چھلکے کا سفوف چاٹنے سے قے ہوتی ہے اس کے چھلکے کے جوشاندے میں ہینگ چھڑک کر پلانے سے پیٹ کے کیڑے مرتے ہیں۔

نارنگی کا عرق مفرح ہے دل خوش رہتا ہے عرق چرائتہ میں ملا کر پینے سے خون صاف ہوتا ہے بخاروں میں پیاس دور کرنے کے لیے پانی میں تھوڑا سا نارنگی کا عرق ملا کر پلاتے ہیں نارنگی کی پھانک پر سونٹھ چھڑک کر کھانے سے بھوک بڑھتی ہے گرمی کے موسم میں لیمو کے شربت کے مقابلہ نارنگی کا شربت پینا بہتر ہے اس کے درخت کی چھال کا جوشاندہ پیٹ کی بادی کو دور کرتا ہے نارنگی کے تازہ چھلکے منہ پر ملنے سے چہرے کے داغ اور جھائیاں دور ہوتی ہیں۔

﴿نارڑی﴾

شناخت

ایک ہندوستانی روئیدگی پانی میں ہوتی ہے اس کی دو قسمیں ہوتی ہیں:

۱۔ ایک وہ ہے جس کی بیل پانی پر پھیلتی ہے اس کی جڑ نیچے کیچڑ میں رہتی ہے شاخیں کھوکھلی ہوتی ہیں پتا لمبا ہوتا ہے۔ لمبائی و چوڑائی میں ایک انگلی کے برابر ہوتا ہے پھول بڑا سرخ اور سیاہی مائل ہوتا ہے اس کے پتوں کی لوگ سبزی بھی بنا کر کھاتے

۲۔ دوسری قسم سیدھی کھڑی رہتی ہے لیکن اس کا پودا بھی پانی کے پاس یا دلدل میں ہوتا ہے اس کی شاخیں بھی کھوکھلی ہوتی ہیں جن میں پانی بھرا رہتا ہے۔

مزاج

سرد و تر ہے۔

فوائد

پہلی قسم ثقیل ہے صفرا کو دور کرتی ہے پتوں کو پکا کر پھوڑے پھنسیوں پر باندھنے سے پک جاتا ہے لیکن پتے ہانڈی میں پانی بھر کر منہ پر کپڑا باندھ کر رکھ دیتے ہیں اوپر سے سرپوش ڈھک دیتے ہیں لوگ ان پتوں کو مونگ کی دال کے ساتھ پکا کر کھاتے ہیں بدن کی گرمی و فساد خون کو نافع ہیں آنتوں میں قبض پیدا کرتی ہے اس کو جلا کر راکھ شہد کے ساتھ چاٹنے سے ورم طحال اور اندرونی اعضا کا سدہ دور ہوتا ہے اس کے پتوں کا خیساندہ بخار کی گرمی دور کرتا ہے اور طاقت بڑھاتا ہے اس کے ساتھ دست بھی بند ہوتے ہیں اس کا تین رتی سفوف تین رتی ہلدی کے ساتھ پھانکنے سے آنوں کے دست دور ہوتے ہیں۔

دوسری قسم گراں ہے مزیدار ہے ردی الکیموس اور قلیل غذا ہے صفراوی ورم و ریاح کو دور کرتی ہے دیر ہضم و نفاخ ہے درد معدہ و قولنج پیدا کرتی ہے گرم زہروں کا تریاق ہے شاخیں کھانے سے خون صاف ہوتا ہے۔

﴿ناشپاتی﴾

شناخت

مشہور پھل ہے اس کی کئی قسمیں ہیں جنگلی، پہاڑی اور بستانی ان میں سے ہر ایک شیریں اور ترش اور عفص اور قابض وغیرہ ہوتی ہے سرد مقامات پر پیدا ہونے والی گرم مقامات سے زیادہ عمدہ اور لطیف ہوتی ہے۔

بستانی

اس کی کئی قسمیں ہیں جیسے شاہ امرود اس کو خراسانی کہتے ہیں اور نظری اور بجستانی دغیرہ۔ چین اور پشاور کی ناشپاتی عمدہ اور مشہور ہے یہ گول یا لمبی سیب کے برابر یا اس سے کچھ چھوٹی ہوتی ہے اس کے پیڑ میں بھاگن اور چیت میں پھول لگتے ہیں اور برسات میں پھل آتے ہیں۔

مزاج

شیریں قسمیں معتدل بہ گرمی اور دوسرے درجہ میں تر ہیں بکسی اور ترش سرد وخشک ہوتی ہے درخت کے باقی اجزا سرد وخشک ہیں بیج گرم وخشک اور گول گرم وتر ہے۔

فوائد

میٹھی ناشپاتی کو بہت سے امور میں سیب سے اچھا سمجھا جاتا ہے کیونکہ سیب سے عمدہ خلط پیدا کرتی ہے لیکن سیب سے دیر ہضم وقابض ہے نزلہ ختم کرتی ہے دماغ میں تراوت پیدا کرتی ہے مفرح ومقوی قلب ومعدہ ہاضم ہے خفقان کو دور کرتی ہے پیاس کو بجھاتی ہے مثانہ کی سوزش کم کرتی ہے خلط میں اعتدال لاتی ہے اجابت صاف لاتی ہے خشک ناشپاتی خصوصیت سے قابض شکم ہے اور سخت ناشپاتی سردی وخشکی اور قبض تینوں پیدا کرتی ہے کھانا کھانے کے بعد لینے سے دماغ پر بخارات چڑھنے سے روکتی ہے شکری ناشپاتی خصوصیت سے معدے کو قوت دیتی پیاس اور صفرا کے غلبہ کو دور کرتی ہے بکسی ناشپاتی قے کو روکتی ہے۔

اس کو نچوڑ کر پکا کر راب تیار کرتے ہیں یہ راب دستوں کو روکتا ہے معدہ کو قوت دیتا ہے صفراوی دستوں اور قے کو مفید ہے۔ یہی فوائد اس کے شربت کے بھی ہیں اس کا مربی بھی بناتے ہیں خراسانی اور شاہ امرود سے اجابت صاف ہوتی ہے اس کا لیپ اعضا پر مادہ گرنے نہیں دیتا اس کا پھول مفرح قلب ہے آنکھ کے ورم کو دور کرتا ہے خون تھوکنے کو روکتا ہے۔ زخموں پر ضماد کرنے سے جلدی بھرتے ہیں اس کا بیج پھیپھڑے کے درد کو نافع ہے معدے کے

کیڑے مار کر نکالتا ہے اس کے درخت کا گوند محلل ہے مادہ کو پکاتا ہے پھیپھڑے کے درد اور زخم کو مفید ہے سانپ کے کاٹے میں اس کے پتے پیس کر پلانے سے آرام ملتا ہے اس کے پتوں اور لکڑی کی راکھ زخموں کو خشک کرتی ہے۔

ویدوں کے نزدیک ناشپاتی دیر ہضم ہے بھوک لگاتی ہے منی بڑھاتی ہے اس کا شربت آتیس یا بیلگری ملا کر چٹانے سے خونی دست بند ہوتے خونی قے کو روکنے کے لیے بیر کی مینگ چھڑک کے چٹانا مفید ہے ناشپاتی کے رس میں شکر ڈال کر پلانے سے صفراوی درد سر کو تسکین ہوتی ہے اس کا مربی زعفران چھڑک کر کھانے سے بواسیری خون بند ہوتا ہے ناشپاتی کے رس میں پیپل کا سفوف چھڑک کر کھانے سے صفراوی بدہضمی دور ہوتی ہے اس میں سیندھا نمک کالی مرچ زیرہ بریاں کا سفوف چھڑک کر چاٹنے سے کھانے کی طرف سے بے رغبتی جاتی رہتی ہے۔

کھٹّی ناشپاتی

شناخت

اس کو چینی بھی کہتے ہیں پکی ہوئی اور رسدار بہت ہی اچھی ہوتی ہے۔

مزاج

پہلے درجہ میں سرد اور دوسرے میں خشک ہے کچی بکسی دوسرے درجہ میں سرد وخشک ہے۔

فوائد

بھوک بڑھاتی ہے متلی خون وصفرا کی حدت کو دور کرتی ہے۔ پیاس قے اور دستوں کو دور کرتی ہے خلط صالح پیدا کرتی ہے خشک اور تر و تازہ بکسا افعال رکھتی ہے کھانا کھانے کے بعد استعمال کرنے سے دماغی بخارات کو روکتی ہے معدہ اور جگر کو طاقت دیتی ہے دماغ پر بخارات چڑھنے سے روکتی ہے۔

جنگلی ناشپاتی

شناخت

اس کا درخت چھوٹا اور پھل بھی چھوٹا اور بے آب و بکسادانہ دار ہوتا ہے۔

مزاج

دوسرے درجے میں سرد تیسرے درجے میں خشک ہے۔

فوائد

قابض ہے سدے پیدا کرتی ہے اس کا خشک سفوف پھانکنے سے دست بند ہوتے ہیں زخموں پر چھڑکنے سے صحت ہوتی ہے اور نیا گوشت جلد نکل آتا ہے درخت کے تمام اجزا بہترین مندمل ہیں زہریلی کھمبی کا فادزہر ہے کھمبی کھانے سے اگر خناق آگئے ہوں تو اس کے درخت کی لکڑی کی راکھ کھانے سے مریض بہت جلد صحت ہو جاتا ہے۔

نبیذ

شناخت

ایک سیال چیز ہے جسے مویز، چھوارے، شہد، گنے کے رس، کھانڈ، مصری، انار شیریں کے رس، انجیر، ناشپاتی، گیہوں، چاول، جو، مکا، باجرہ، جوار اور گیہوں کی روٹی سے بناتے ہیں تیار کرنے کی ترکیب یہ ہے کہ متقدمین کے نزدیک میوہ کو دگنے پانی میں ایک رات بھگو دیں پھر اتنا جوش دیں کہ تیسرا حصہ جل جائے پھر کسی برتن میں رکھ کر اور منہ ڈھک کر پانچ چھ مہینے رکھ چھوڑتے ہیں یہاں تک کہ نشہ لانے لگتا ہے اگر غلے سے تیار کرتے ہیں تو اتنا پکاتے ہیں کہ گل کر پانی میں مل جاتا ہے اور تین گنا شہد یا شکر ملا کر ایک ہفتہ بعد کام میں لاتے ہیں۔
کبھی کبھی کچھ مفرح اور مقوی دوائیں جیسے جائفل، لونگ، دار چینی، زعفران، اگر،

مصطگی، بالچھڑ، مرچ سیاہ اور سداب وغیرہ بھی جوش دیتے وقت پوٹلی میں باندھ کر اس میں ڈال دیتے ہیں یہ دوائیں گرمی اور دردسر پیدا کرتی ہیں۔ لیکن معدے کو قوت دیتی ہیں اور خشکی زیادہ پیدا کرتی ہیں۔ لونگ، زعفران، مشک اور الائچی مفرح ہیں نبیذ اور شراب دونوں الگ الگ چیزیں ہیں۔

مزاج

تمام قسمیں گرم ہیں مگر بعض میں گرمی زیادہ ہے اور بعض میں کم ہے بعض کے نزدیک نئی نبیذ پہلے درجہ میں گرم وتر ہے اور پرانی دوسرے درجہ میں گرم وتر ہے۔

فوائد

اگر تھوڑی مقدار میں پی جائے تو صحت بناتی ہے حرارت غریزی برانگیختہ کرتی ہے سرور شجاعت اور قوت لاتی ہے صفراوی خلط کی زیادتی کو پیشاب کی راہ نکال دیتی ہے قبض اور تھکاوٹ دور کرتی ہے دبلے بدن کو فربہ کرتی ہے بھوک بڑھاتی ہے ہاضمہ قوی کرتی ہے نفخ اور ریاح تحلیل کرتی ہے غذا کو جزبدن بناتی ہے۔ زیادہ پینے سے ذہن میں فساد آتا ہے عقل خراب ہوتی ہے فالج سبات، رعشہ، تشنج پیدا ہوتے ہیں خون میں گرمی، حواس مکدور، دماغ میں کمزوری آتی ہے۔

مویز کی نبیذ

دوسرے درجہ میں گرم پہلے میں تر ہے صفرا پیدا کرتی ہے سرد مزاج والوں کو مفید ہے دست لاتی ہے معدہ کو قوت دیتی ہے خون خوب بناتی ہے لیکن سوداوی مزاج والوں کو ٹھیک نہیں کیونکہ یہ خون سودا کی طرف جلد مستحیل ہو جاتا ہے شہد ملا لینے سے گرمی بڑھ جاتی ہے اور پیشاب زیادہ لاتی ہے اور بدن کے اعضا اور دماغ کی طرف جلد نفوذ کرتی ہے پٹھوں کے ضعف اور سرد امراض کو نافع ہے ریاح تحلیل کرتی ہے گردے اور مثانہ میں گرمی پیدا کرتی ہے اور آنکھیں صاف کرتی ہے ان کی پتھری نکالتی ہے باہ کو بڑھاتی ہے سدے کھولتی ہے کھانا خوب ہضم کرتی ہے سینہ اور پھیپھڑے کا تنقیہ کرتی ہے اور ہاضمہ بڑھاتی ہے۔

شہد کی نبیذ

تیسرے درجہ میں گرم اور دوسرے میں خشک ہے شراب سے زیادہ گرم ہے غلیظ اخلاط کو معتدل القوام بناتی ہے رطوبات کو خشک کرتی ہے سرد مزاج لوگوں اور بوڑھوں کو موافق ہے حواس کو قوت دیتی ہے سردی اور ضعف اعصاب کے امراض مثلاً فالج لقوہ، رعشہ اور استرخا کو نافع ہے سرد موسم اور سرد ممالک میں اس کا استعمال مناسب ہے۔

گنے کے رس کی نبیذ

گرم وخشک ہے مویز کی نبیذ سے زیادہ رقیق اور لطیف ہے صفراوی مزاجوں کے موافق ہے سینہ پھیپھڑا اور سانس کے امراض دور کرتی ہے بدن کو فربہ کرتی ہے اور جسم میں گرمی لاتی ہے اور گردے مثانہ کو مفید ہے پیشاب کی جلن اور تنگی کو مٹاتی ہے گرم اور معتدل مزاجوں کے موافق ہے کیونکہ گرمی اس میں کم ہے۔

قند کی نبیذ

سینہ اور پھیپھڑے کو مفید ہے گردے ومثانے کے ریاح توڑتی ہے سوداوی اور دُبلے لوگوں کو موافق ہے خام اخلاط کے سبب ہونے والے کمر کے درد کو نافع ہے۔

سیب، بہرہ، ناشپاتی، شہتوت اور انار وغیرہ کے رس کی نبیذ

یہ غلہ کی نبیذ سے بہترین ہیں نشہ جلدی لاتی ہیں خراب جلد ہو جاتی ہیں لطیف ہیں تفریح پیدا کرتی ہیں جگر اور دماغ کے ضعف والوں کو موافق ہیں۔

تر وخشک چھوارے کی نبیذ

گرم وتر ہے بلغمی مزاج اور بوڑھوں کو موافق ہے خون خوب بناتی ہے جسم کو قوی کرتی ہے معدے کے موافق ہے تمام نبیذوں سے غلیظ ہے پرانی نبیذ کم غلیظ ہے لیکن گرم زیادہ ہے دست لاتی ہے قولنج کو دور کرتی ہے معدے پر ہلکی ہے۔

گدر چھوارے اور کچے چھوارے کی نبیذ

پہلے درجہ میں گرم اور دوسرے میں خشک ہے تر وخشک چھوارے اور مویز کی نبیذ سے بہتر ہے خوشبودار ہے فم معدہ کو طاقت دیتی ہے قے اور دست روکتی ہے پیشاب جاری کرتی ہے معدے کے منہ سے جلد نیچے اُتر جاتی ہے نشہ زیادہ لاتی ہے جو دیر تک رہتا ہے۔

سیلان اور دبس کی نبیذ

سیلان چھوارے کے عصارہ کا نام ہے جسے جوش دیئے بغیر دھوپ میں خشک کر لیتے ہیں اور اگر جوش کر کے گاڑھا کر لیا جائے تو دبس ہے یہ نبیذ گرم و تر ہے چھوارے کی نبیذ سے اس کی گرمی کم ہے لیکن معدے سے تلے دیر میں اترتی ہے نفخ و ریاح پیدا کرتی ہے معدہ و آنتوں کو مضر ہے سینے اور پھیپھڑے کو نافع ہے احشا میں سدے پیدا کرتی ہے دست لاتی ہے ہضم ہو جانے کے بعد خون خوب پیدا کرتی ہے۔

انجیر کی نبیذ

بدن کو گرم اور فربہ کرتی ہے سینہ، پھیپھڑہ، گردہ اور مثانہ کو موافق ہے۔

چاول کی نبیذ

اس میں گرمی سب سے کم ہے قابض ہے پیشاب خوب لاتی ہے نشہ اس سے زیادہ ہوتا ہے بھوک بڑھاتی ہے باہ کو کم کرتی ہے اگر شہد اس میں ڈال کر استعمال کریں تو مرطوب مزاج والوں میں قوت باہ بڑھ جاتی ہے خشک مزاج والوں کے لئے موافق نہیں۔

گیہوں کی نبیذ

پیشاب اور دست لاتی ہے اس میں ہلکا نشہ ہے مفرح خوب ہے چہرے کا رنگ سرخ کرتی ہے شہد کے ساتھ محرک باہ ہے بعض کے نزدیک نفاخ ثقیل اور معدے کو مضر ہے اس کی اصلاح شہد اور گرم دواؤں سے کرتے ہیں کبھی میدے کی روٹی پکا کر اجمود کے تخم ملا کر بناتے ہیں یہ گرم مزاج والوں کو موافق ہے اور جو کی نبیذ سے بہتر ہے۔

جو کی نبیذ

نفاخ ہے ہاضمہ بگاڑتی ہے معدہ پر ثقل پیدا کرتی ہے نشہ بہت تھوڑا لاتی ہے مفرح نہیں ہے قبض دور کرتی ہے مدرسے بدن میں تراوٹ پیدا کرتی ہے کھانسی اور گرم امراض کو نافع ہے گردے مثانہ اور دماغ کے پردوں کو مضر ہے جو کی نبیذ ردی کیموس پیدا کرتی ہے۔

کنگنی کی نبیذ

بہت نشہ آور ہے معدے کو قوت دیتی ہے اور رطوبات کو خارج کرتی ہے قبض پیدا کرتی ہے باہ کو کمزور کرتی ہے بھوک اور ہضم کو بگاڑتی ہے خراب اور ثقیل ہے اس کی اصلاح لوگ شہد سے کرتے ہیں۔

جوار کی نبیذ

کبھی جوار کی روٹی کے ساتھ پودینہ کے پتے اور اجمود ملا کر بناتے ہیں یہ جید الکیموس اور کثیر الغذا ہے گرم مزاجوں کے موافق ہے معدے اور آنتوں کو قوت دیتی ہے۔ اس میں نفخ کم ہے۔

نشاستہ

شناخت

ایک عام چیز ہے جو گیہوں مکا اور چاولوں سے حاصل کیا جاتا ہے لیکن طب میں نشاستہ سے مراد صرف گیہوں سے حاصل ہونے والے سے ہے۔ آٹے میں دو بڑی چیزیں اسٹارچ اور گلوٹین ہیں آٹے کو باریک ململ کے کپڑے میں باندھ کر دھونے سے نشاستہ سب نکل جاتا ہے اور کپڑے میں ایک لزج شے باقی رہتی ہے جسے گلوٹن کہتے ہیں۔ سفید رنگ کا دانہ دار سفوف ہے اس میں کوئی بو یا ذائقہ نہیں ہوتا اور یہ پانی میں حل بھی نہیں ہوتا اس کو حرارت دینے سے پھولتا ہے جولئی کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔

مزاج

پہلے درجہ میں سرد وخشک ہے۔

فوائد

مادہ میں نفخ لاتا ہے قابض ہے آنتوں میں چپک کر سدے کا سبب بنتا ہے رطوبات کو خشک کرتا ہے گلیسرین میں ملا کر جلد پر ملنے سے جلدی امراض ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ بہتے ہوئے خون پر چھڑکنے سے وہ بند ہو جاتا ہے حلق وسینہ کی خشونت دور کرتا ہے گرمی کی کھانسی سینے کے درد اور سل کو نافع ہے آنکھوں کی دواؤں میں اکثر استعمال کرتے ہیں آنکھ کے زخم اور جرب وحکہ کو مفید ہے انڈے کی سفیدی یا عورت کے دودھ کے ساتھ آنکھ پر لگانے سے آنکھوں کی سوزش اور آشوب چشم کو مفید ہے پانی میں جوش دے کر مصری اور روغن یا بادام حل کر کے پینے سے حلق کی خشونت گرم کھانسی اور سینہ کا درد دور ہوتا ہے حیض اور بواسیر کے خون کو بند کرتا ہے سرکہ میں حل کر کے ضماد کرنے سے خناق اور گرم ورموں کو فائدہ ہوتا ہے زعفران کے ساتھ اس کا لیپ جھائیں دور کرتا ہے اس کا حریرہ مقوی دماغ بلغم کو نفخ دیتا ہے۔

نمک دریائی

شناخت

شور دریا کے پانی سے حاصل کیا جاتا ہے کچھ تلخ اور تیز ہوتا ہے سمندر کے پانی سے بھی حاصل کیا جاتا ہے یہ اچھا نہیں ہوتا۔

مزاج

تیسرے درجے میں گرم وخشک ہے۔

فوائد

ہاضم ہے بھوک بڑھاتا ہے ریاحوں کو تحلیل کرتا ہے دست لاتا ہے مسامات میں

بہت جلد نفوذ کر جاتا ہے کھاری کے قائم مقام ہے زیادہ مقدار میں استعمال کرنے سے معدے میں تیزابیت پیدا کرتا ہے۔

نمک طعام

شناخت

اسے سوڈیم کلورائڈ بھی کہتے ہیں یہ تمام دنیا میں بکثرت پایا جاتا ہے یہ کانوں اور پہاڑوں سے دستیاب ہوتا ہے۔ بحر شور کے پانی میں بڑی مقدار میں موجود ہے سبھی ممالک میں اس نمک کے چشمے موجود ہیں جن کے پانی کو خشک کرنے سے یہ حاصل ہوتا ہے ہندوستان میں جودھپور اور جے پور کے درمیان نمک کی ایک بڑی جھیل ہے جو سانبھر جھیل کے نام سے مشہور ہے اس کا نمک ہندوستان بھر میں استعمال کیا جاتا ہے۔

مزاج

دوسرے درجہ میں گرم وخشک ہے۔

فوائد

یہ نمک انسان کی خوراک کا ایک جز ہے جو زندگی کے لئے بھی ضروری ہے کچھ دن اس کے نہ کھانے سے مختلف امراض لاحق ہو سکتے ہیں قے لانے کے لیے بہترین چیز ہے ہاضم اور بھوک کو بڑھانے والا ہے عمدہ ہے پیٹ کے کیڑوں کو مارتا ہے اور نکالتا ہے دافع عفونت ہے گوشت وغیرہ کو نمک لگا کر بہت دن رکھا جا سکتا ہے خون میں نمک کی کچھ مقدار رہتی ہے کچھ لوگ زیادہ اور کچھ کم استعمال کرتے ہیں ہیضہ کے مرض میں نمک کا حصہ بدن میں کم ہونے کے سبب بدن سیاہ و نیلا پڑ جاتا ہے۔

زیادہ نمک کھانے سے خون رقیق ہو جاتا ہے افیون اور دھتورے کے زہر کو زائل کرنے کے لئے گرم پانی میں نمک حل کر کے قے کراتے ہیں بعض لوگ ہیضہ میں نمک وچینی

ملا کر گنگنا پانی پلاتے ہیں گٹھیا میں پانی کے ساتھ ملا کر مقام ماؤف پر لیپ کرنے سے فائدہ ہوتا ہے اگر جونک معدے یا آنتوں میں گھس جائے تو نمک کا پانی پینے سے فوراً نکل آتی ہے اور مر جاتی ہے سلور نائٹریٹ کے لئے عمدہ فادزہر ہے ریاح تحلیل کرتا ہے بلغم فضلہ کے ساتھ خارج کرتا ہے۔

ورم طحال میں ضماد کرنے سے اسے تحلیل کرتا ہے سفید کپڑے پر سیاہی کا داغ لگا ہو تو چھڑانے کے لیے کپڑے کو دودھ میں تر کر کے نمک چھڑکتے ہیں لوہے کے اوزاروں کی زنگ چھڑنے کے لئے لیموں کے رس میں نمک ملا کر داغ پر لگا کر دھوپ میں رکھ دیتے ہیں جلا ہوا نمک ملنے سے مسوڑھوں سے پیپ اور مواد نکلنا دور کرتا ہے دانتوں کا میل صاف کرتا ہے سرد دواؤں میں شامل کرنے سے اس کی اصلاح کرتا ہے زیادہ نمک استعمال کرنے سے خون جل جاتا ہے اور منی خشک ہوتی ہے فساد بلغم دور کرتا ہے مسہل مدر بول ریاح اور اخلاط کو تحلیل کرتا ہے۔

نمک سیاہ

شناخت

نمک کی ایک قسم ہے جس کا رنگ کالا ہوتا ہے لیکن یہ مصنوعی ہے جو بجی سہاگہ آنولہ اور پیابانسہ کے پتوں اور نمک سانبھر سے مل کر تیار ہوتا ہے اس کے مزے میں تھوڑی تلخی ہے لیکن بدبو اس میں نہیں ہوتی اس میں سیاہی انہیں اجزا کے سبب ہے بدبو کے سبب نہیں۔

مزاج

دوسرے درجہ میں گرم وخشک ہے۔

فوائد

اچھا ہاضم ہے کھانا خوب ہضم کرتا ہے ریاحی اور قولنج کے درد کو دور کرتا ہے۔ تلیین

اسہال اور جلا کی قوت اس میں نمک لاہوری سے بڑھی ہوئی ہے سبک ہے بڑی ڈکاریں لاتا ہے۔ بھوک بڑھتی ہے قبض دور کرتا ہے پیٹ کے نفخ باوگولہ اور دل کو نافع ہے منی بڑھاتا ہے۔

ویدوں کے نزدیک سیاہ نمک دست آور اور ہاضم ہے حرارت کو بڑھاتا ہے قبض اور باوگولہ کو مفید ہے آنو کے دست اور کھانے سے بے رغبتی کو دور کرتا ہے۔

نمک لاہوری

شناخت

ایک قسم کا نمک ہے جو شفاف سرخ رنگ کا ملک شام میں اندران کے مقام پر ہوتا ہے وہاں نمک کی کان ہے اسی نسبت سے اس کو اندرانی بھی کہتے ہیں نمک لاہوری بھی اسی قسم سے ہے کچھ کا رنگ سرخ سیاہی مائل ہوتا ہے۔ ویدوں کے نزدیک سیندھا نمک رنگ کے اعتبار سے سفید اور گلابی دو قسم کا ہوتا ہے اس کو لاہوری نمک بھی کہتے ہیں۔

مزاج

دوسرے درجہ میں گرم وخشک ہے ویدوں کے نزدیک یہ معتدل ہے۔

فوائد

سوداوی مواد کو بذریعہ اسہال خارج کرتا ہے بلغم کو نکالتا ہے۔ ریاح تحلیل کرتا ہے بھوک بڑھاتا ہے بدہضمی کھٹی ڈکاروں اور نفخ شکم کو دور کرتا ہے۔

ویدوں کے نزدیک ہاضم، مشتہی، ظاہر بدن میں نفوذ کرنے والا ہضم ہونے میں ہلکا، مرغوب اور آنکھوں کے امراض میں مفید ہے زخم کو بھرتا ہے مفرح قلب مقوی باہ وجگر ہے پیٹ کے درد اور پیشاب کے فساد کو مفید ہے وبائی صفرا اور بلغم کو نکالتا ہے پانی میں پیس کر رات کو سوتے وقت جھائیوں پر لگانے سے دور ہوتی ہے اور صبح گرم پانی سے منہ دھولیں چند روز میں غائب ہوجاتی ہیں اس کو مقعد میں رکھنے سے قبض دور ہوتا ہے اس کی سلائی آنکھوں میں لگانے

سے جالا کٹ جاتا ہے اس میں دوگنی مصری ملا کر پیس کر کاجل بنا کر آنکھ میں لگانے سے موتیا بند اور جالا وغیرہ مٹ جاتے ہیں۔

سیندھا نمک گھس کر سوتے وقت شہد کے ساتھ چٹانے سے دمہ کا مرض دور ہوتا ہے اس کے اوپر پانی نہ پئیں اور ضرورت ہو تو گرم پانی پی لیں آٹھ ماشہ سیندھا نمک تین تولہ گائے کے گھی کے ساتھ چٹانے سے سانپ کا زہر اُتر جاتا ہے سیندھا نمک پانی میں ملا کر سعوط کرنے سے ہچکی بند ہو جاتی ہے گھی میں سیندھا نمک ملا کر چٹانے سے بادی سے پیدا ہوئی قے بند ہو جاتی ہے شہد میں پیس کر سیندھا نمک آنکھ میں لگانے سے آنکھ کا برص دور ہوتا ہے اس کا منجن کرنے سے دانت کا کندپن موقوف ہوتا ہے سیندھا نمک اور گائے کا گوبر ملا کر لگانے سے استسقا کو فائدہ ہو جاتا ہے سیندھا نمک اور سفید کھانڈ ہموزن لے کر پھانکنے سے چوٹ کا درد زائل ہو جاتا ہے سیندھا نمک اور ہڑ کا سفوف ہمیشہ استعمال کرنے سے حرارت ہاضمہ بڑھتی ہے۔

نیل گائے

شناخت

ایک جنگلی چوپایہ ہے جسامت میں گائے کے برابر ہوتا ہے اس کے سینگ چھوٹے چھوٹے کھونٹی کی طرح ہوتے ہیں گلے میں بالوں کی چوزی لٹکی رہتی ہے اس کا رنگ نیلا ہوتا ہے اس لیے اسے نیلا بھی کہتے ہیں نر اور مادہ ہوتے ہیں۔

مزاج

اس کا گوشت دوسرے درجے میں گرم وخشک ہے۔

فوائد

گوشت ہرن کے گوشت سے زیادہ غلیظ ہے گردے اور تلی کے ورم کو دور کرتا ہے مقوی دل ودماغ ہے اگر سماق اور انار دانہ کے ساتھ پکائیں تو اور بھی نفع بخش ہو جائے صفرا و بلغم

کو بڑھاتا ہے اس کا سینگ جلا کر اس کی راکھ چوتھیا کے مریض کو کھلانے سے دورہ ختم ہو جاتا ہے۔ شراب کے ساتھ کھانے سے بھوک بڑھاتی ہے۔ کتیرے کے ساتھ استعمال کریں تو جریان کو بند کرتا ہے اور زخم سے خون یا سیلان جاری ہو تو اسے روکتا ہے۔

ویدوں کے نزدیک اس کا گوشت شیریں گرم اور چرب ہے منی بڑھاتا ہے بلغم وصفرا میں بھی اضافہ کرتا ہے مقوی بدن ہے اعضا کو طاقت دیتا ہے جوڑوں کے درد اور گٹھیا کو دور کرتا ہے سینہ کے امراض اور کھانسی کو مفید ہے بدن میں تراوٹ اور فرحت پیدا کرتا ہے۔

نیل کنٹھ

شناخت

ایک پرندہ ہے جو فاختہ کے برابر ہوتا ہے اس کا رنگ سبز و زنگاری ہوتا ہے اس کی دم اور بازو کے پروں میں گول آنکھ جیسے دھبے دوسرے رنگ سے بنے ہوتے ہیں اس کے گلے کے نیچے نیلا رنگ ہوتا ہے اسی باعث نیل کنٹھ کہتے ہیں کیونکہ کنٹھ ہندی میں گلے کو کہتے ہیں۔

مزاج

ویدوں کے نزدیک اس کا گوشت گرم و تر ہے۔

فوائد

اس کا گوشت بلغم باد اور خون کے فساد کو مٹاتا ہے مقوی بدن ہے تر کھانسی کو مفید ہے بلغم کا اخراج کرتا ہے دمہ اور سانس کی تنگی کو دور کرتا ہے باہ کو بڑھاتا ہے گردوں اور مثانے کو نافع ہے پیشاب خوب لاتا ہے اس کی بیٹ کا ضماد کرنے سے چہرے کے داغ اور چھائیں دور ہوتی ہیں۔

ہرن

شناخت

یہ چوپائے ہیں بدن چھریرا اور دوڑنے میں تیز ہوتے ہیں خوش ڈول اور چالاک

ہیں میدانوں اور جنگلوں میں کودتے پھاندتے پھرتے ہیں ان کے اعضا مضبوط نازک اور پٹھہ دار ہیں گردن گاؤدم سر بلند اور چھوٹا ہوتا ہے نر کے سر پر سینگ ہوتے ہیں ہرن کے نیچے والے جبڑے میں آٹھ کٹیلے دانت ہوتے ہیں اور اوپر والے میں دونوں جانب چھ چھ داڑھیں ہوتی ہیں دونوں آنکھوں کے بھیڑی گوشوں کے نیچے گڑھے کا نشان ہے کان بڑے بڑے اور نوک دار ہیں نر کے سینگ ہوتے ہیں جو ٹھوس ہیں اور ہر سال پرانے گر جاتے ہیں اور نئے سینگ نکلتے ہیں نر کا گوشت مادہ سے اچھا ہوتا ہے۔

مزاج

دوسرے درجے میں گرم وخشک ہے۔

فوائد

اس کا گوشت انسان کے مزاج کے موافق ہے سریع الہضم ہے سرد وتر مزاج والوں، فالج واسترخا اور تمام اعصابی سرد امراض اور خفقان سرد اور یرقان کو نافع ہے جو لوگ بدن کو دُبلا اور اس میں خشکی پیدا کرنا چاہتے ہیں ان کے لیے یہ گوشت بہت مناسب ہے تیار ہرن کا گوشت عمدہ ہے اس کا بھنا ہوا گوشت کچھ دیر میں ہضم ہوتا ہے اور کرب نفس پیدا کرتا ہے اس لیے روغن بادام روغن کنجد روغن زیتون اور نمک وغیرہ کے ساتھ پکانے سے یہ مضرت دور ہو جاتی ہے ہرن کی چربی ملنے سے بال لمبے ہوتے ہیں ہرن کے خصیے پر صعتر اور نمک چھڑک کر سکھالیں پھر پیس کر رحم میں رکھیں تو حیض کا خون بند ہو جاتا ہے اس کی مینگنیاں گرم وخشک اور بہت جلا کرنے والی ہیں آنکھ میں بطور سرمہ لگانے سے جالا کٹ جاتا ہے ہرن کے سینگ کی دھونی گھر میں کرنے سے حشرات بھاگ جاتے ہیں اگر کسی زہر کا اثر ہو گیا ہو تو ساڑھے تین ماشہ ہرن کا پتا روزانہ تین دن تک لگانے سے زائل ہو جاتا ہے ہرن کا دودھ گھوڑی کے دودھ سے گرم وتر ہے اس سے زیادہ لطیف اور مقوی باہ ہے۔

ویدوں کے نزدیک ہرن کا گوشت شیریں اور ترش ونمکین تلخ تیز اور بکسا ہوتا ہے یعنی چھ مزے اس میں ایک ساتھ جمع ہیں سرد وسبک ہے بھوک بڑھاتا ہے نفاخ ہے اخلاط کا فساد مٹاتا

ہے مقوی اعضا ہے دل کو قوت دیتا ہے بخاروں کو اُتارتا ہے اس کا گوشت دوا غذائی میں داخل ہے لاغری اور باد وصفرا کو دور کرتا ہے طبیعت کو فرحت و تازگی بخشتا ہے نظر کو تیز کرتا ہے۔

ہریل

شناخت

کبوتر سے چھوٹا اور فاختہ سے بڑا ایک پرندہ ہے اس کے دونوں بازو کے پر سبز ہوتے ہیں لیکن ان میں سفیدی کی جھلک بھی ہوتی ہے پیٹ کے پر فاختی رنگ کے ہوتے ہیں دم بھی لمبی نہیں ہوتی۔ زمین پر کم اُترتا ہے اونچے درختوں پر زیادہ رہتا ہے اور اِنھی کے میوے کھاتا ہے اس کا گوشت بہت لذیذ ہوتا ہے اس میں ریشہ بالکل نہیں ہوتا۔

مزاج

اس کا گوشت معتدل ہے۔

فوائد

اس کا گوشت مفرح وسبک ہے بہت جلد ہضم ہو جاتا ہے اور ہاضم بھی ہے بدن اور اعضا کو قوت دیتا ہے باہ کو بڑھاتا ہے مزاج میں فرحت لاتا ہے مفرح ومقوی قلب ہے دماغ کو تازگی دیتا ہے بلغمی اور سرد مزاج میں مفید ہے خلط میں اعتدال پیدا کرتا ہے۔ کھانسی ونزلہ کو دور کرتا ہے اور معدہ کو طاقت بھی دیتا ہے۔

ہلدی

شناخت

ایک روئیدگی ہے اس کی ساق دو میٹر تک لمبی ہو سکتی ہے اس کی جڑ بہت سے شعبے گانٹھوں کی شکل میں ہوتے ہیں اور ہر شعبے پر پتے کیلے کے پتوں کی طرح لگتے ہیں لیکن ان

سے چھوٹے ہوتے اس کے پھول خوشہ میں آتے ہیں جو ایک بالشت تک لمبا ہوتا ہے۔ پھول کا رنگ زرد ہوتا ہے بیج کالے اور بہت باریک باریک ہوتے ہیں ہلدی اس کی جڑ ہے زمین سے کاٹ کر نکال کر جوش کر کے سکھا لیتے ہیں تازہ ہلدی کا ذائقہ اچھا نہیں ہوتا لیکن تین چار مہینہ پرانی ہو جانے پر اچھی ہو جاتی ہے اچھی ہلدی وہ ہے جو پرانی نہ ہو۔

مزاج

تیسرے درجہ میں گرم وخشک ہے۔

فوائد

اس میں قوت جلا بہت ہے نگاہ کو تیز کرتی ہے جگر کے سدوں کو مفید ہے استقاو یرقان کو دور کرتی ہے فالج لقوہ پیچش اور جریان منی کو مفید ہے ٹھنڈ سے ہونے والے دردسر کو دور کرتی ہے اس کو ہلکا بھون کر چابنے سے دانتوں کا درد دور ہوتا ہے اس کو پیس کر گائے کے گھی میں شافہ لت کر کے رحم میں رکھنے سے رحم کا ورم دور ہو جاتا ہے اس کو پیس کر آنکھ میں لگانے سے جرب سفیدی پلک اور تقویت چشم کو مفید ہے۔ اس کو پیس کر بطور سرمہ استعمال کرنے سے آنکھ کے دوسرے امراض میں ٹھیک ہوتے ہیں۔

اس کے پتوں کا رس آنکھ کی روشنی بڑھاتا ہے اور جالا دور کرتا ہے اس کا ذرور زخموں کو خشک کرتا ہے اور ان کے درد اور ورم کو مفید ہے ورموں کو تحلیل کرتا ہے پچھنے اور فصد کے بعد مقام ماؤف پر چھڑکتے ہیں آنکھ دُکھنے میں اس کا جوشاندہ ٹھنڈا کر کے کپڑا بھگو کر سینکنے سے آرام ملتا ہے۔

ویدوں کے نزدیک ہلدی کسیلی کڑوی، سوکھی، گرم، محرم اور مصفی ہے یرقان، جریان، بدہضمی، آنکھوں سے رطوبت کا بہنا دور کرتی ہے جلدی امراض کھجلی، کوڑھ اور پیٹ کے کیڑوں کو دور کرتی ہے۔ بلغم صفرا اور خون کے فساد کو دور کرتی ہے۔ سوزاک پھوڑے پھنسی اور اعضا کے ورم کو نافع ہے۔ مقوی قلب ہے ہلدی کا سفوف گھی ملا کر روزانہ استعمال کرنے سے نفث الدم اور پرانے بخاروں کو مفید ہے پیٹ کے کیڑے اور خارش دور کرتی ہے خوبصورتی پیدا کرتی

ہے منی بڑھاتی ہے جلد اور چہرے پر لیپ کرنے سے رنگ نکھرتا ہے زخموں اور ورموں کو اچھا کرتی ہے مصفی خون کی حیثیت سے اس کو کھانے پینے میں استعمال کرتے ہیں۔

ہلدی کا گاڑھا جوشاندہ سر پر لیپ کرنے سے زکام دور ہوتا ہے ہلدی کا دھواں ناک میں چڑھانے سے جما ہوا پانی رطوبات خارج ہو جاتے ہیں ہلدی سے ایک خوشبودار تیل نکلتا ہے جو محرک ہے دو ماشہ ہلدی کا سفوف پھانکنے سے کھانسی دور ہو جاتی ہے سر کا چکر آنکھوں کے سامنے اندھیرا آ جانے اور سر کا درد دور کرنے کے لئے تازہ ہلدی پیس کر سر اور پیشانی پر ضماد کرتے ہیں ناک میں ہلدی کا دھواں لینے سے عورتوں کا آسیب کا دورہ رُک جاتا ہے۔

پھٹکری کا بیسواں حصہ لے کر دونوں کو پیس کر برکنے سے کان کا بہنا بند ہو جاتا ہے۔ ہلدی اور چونے کو رگڑ کر زخم پر لیپ کرنے سے سوزش سمیت اور ورم تحلیل ہو جاتا ہے درد بھی کم ہوتا ہے اس کے جوشاندے یا لیپ سے زخم کے کیڑے مر جاتے ہیں۔ گنگنے دودھ پر ہلدی اور کالی مرچ کا سفوف چھڑک کر پینے سے بخار سمیت زکام دور ہوتے ہیں ہلدی کا ضماد کرنے سے کھجلی دور ہوتی ہے۔ ایک تولہ ہلدی کا سفوف چار تولہ دہی میں ملا کر چٹانے سے یرقان اور جگر کے امراض دور ہوتے ہیں ہلدی اور تلوں کی کھیل پیس کر لگانے سے مکڑی کا زہر اُتر جاتا ہے ہلدی اور تیل پیس کر چہرے پر ملنے سے جھائیں دور ہوتی ہیں۔



شناخت

مشہور غذا ہے گوشت اور گیہوں کو خوب پکا کر تیار کیا جاتا ہے۔ کچھ لوگ اس کو اس طرح تیار کرتے ہیں کہ اس میں سات قسم کا غلہ شامل کرتے ہیں گیہوں، چاول، ارد کی دھلی دال، مونگ کی دال، مسور کی دال، چنے کی دال، اور جو اور گوشت بھی ملاتے ہین۔ کھچڑا بھی اسی کی ایک قسم ہے۔ حلیم میں تکلف اور لاگت زیادہ ہوتی ہے اور کھچڑے میں کم۔ یہ بھی ضروری نہیں کہ تمام اجزا اس میں شامل کیے جائیں کچھ لوگ کم بھی ڈالتے ہیں کبھی کھچڑے میں گوشت

بھی نہیں ڈالتے اسی عالم سے ہریسہ بھی ہے۔

کبھی جوان مرغ کا گوشت بھی ملاتے ہیں۔ ہریسہ بنانے کی بہت سی ترکیبیں ہیں غلے کو علیحدہ پکا کر گھونٹ لیتے ہیں اور گوشت کو علیحدہ پکا کر بھون لیتے ہیں پھر دونوں کو ملا کر خوب چلاتے ہیں تاکہ یکساں ہو جائے پھر گرم مصالحہ پیس کر چھڑکتے ہیں اوپر سے گھی اور پیاز کا بھگار دیتے ہیں کبھی دہی یا قورمے سے کھاتے ہیں کچھ لوگ لیموں پودینہ خشک اور کھٹائی وغیرہ چھڑکتے ہیں۔

مزاج

گرم وتر ہے۔

فوائد

معتدل مزاجوں کے لئے اچھی غذا ہے ہضم کے بعد بدن کو خوب تغذیہ اور قوت دیتا ہے۔ گردوں اور پٹھوں کو مضبوط کرتا ہے۔ مقوی باہ ہے منی خوب پیدا کرتا ہے۔ خون صالح بناتا ہے جسم کو خوب طاقت دیتا ہے۔ سینے کی خشونت دور کرتا ہے خشک مزاجوں کی کھانسی اور دوسرے امراض صدر کو مفید ہے محنت کش لوگوں کے لئے سردی میں عمدہ غذا ہے اور کم محنت کرنے والوں میں دیر سے ہضم ہوتا ہے۔ کمزور معدے میں آسانی سے ہضم نہیں ہوتا اور نفخ بدہضمی اور سدے پیدا کرتا ہے۔ بہت زیادہ اور مسلسل استعمال کرنے سے غلیظ فضلات بنتے ہیں بخار جوڑوں کے درد، پھوڑے پھنسی اور ورم میں مضر ہے بلغم کا اخراج کرتا ہے جسم میں حرارت غریزی بنائے رکھتا ہے عضلات کو مضبوط کرتا ہے۔



شناخت

ایک پرندہ ہے جس کی گردن خوب لمبی ہوتی ہے اس کا جسم سفید پروں سے ڈھکا رہتا

ہے لیکن بازو کے کچھ پر سرخ ہوتے ہیں اس کے پاؤں لمبے اور سرخ ہوتے ہیں گردن پتلی اور لمبی ہوتی ہے چونچ لال اور کچھ ٹیڑھی ہوتی ہے بڑے بگلے کے مشابہ ہے لیکن قاز سے علیحدہ قسم ہے۔

مزاج

اس کا گوشت گرم وتر ہے۔

فوائد

اس کا گوشت حلق کی خشونت دور کرتا ہے اور آواز کو صاف کرتا ہے فساد بلغم اور بادی کے امراض کو مفید ہے بھوک بڑھاتا ہے مقوی باہ ہے منی خوب پیدا کرتا ہے اعضا کو طاقت دیتا ہے صفراوی امراض میں مفید ہے سرخبادہ اور دوسرے بخاروں میں مفید ہے ہضم ہونے میں ہلکا ہے قوت گویائی بڑھاتا ہے معدے کی رطوبات فضلیہ کو دور کرتا ہے۔ صفراوی قے اور متلی کو روکتا ہے۔ اس کے گوشت سے مزاج میں فرحت اور تازگی آتی ہے مفرح ومقوی قلب ہے مثانہ کو قوت دیتا ہے بار بار پیشاب آنے کو مفید ہے۔

ہینگ

شناخت

ہینگ کا پیڑ انجدان بھی کہلاتا ہے ہینگ ایک قسم کا گوند ہے جو انجدان کی جڑ سے حاصل کیا جاتا ہے اس کی پیدائش پنجاب، سندھ، ملتان، ایران اور افغانستان میں خوب ہے ہینگ کا درخت چار سال پرانا ہو جانے پر اسے کاٹ دیتے ہیں اور زمین کے قریب سے جڑ کو آڑا تراشتے ہیں جس سے رطوبت نکل کر خشک ہونی شروع ہو جاتی ہے جسے دو روز تراشنے کے بعد کھرچ کر جمع کر لیتے ہیں یہی ہینگ ہے دو روز کے بعد پھر جڑ کو اسی طرح پر اوپر سے تراشتے ہیں پھر اس میں سے رس نکل کر جم جاتا ہے ہر ہینگ کے درخت سے دو تین چھٹانک سے لے

کر ایک کلو تک ہینگ حاصل ہو جاتی ہے۔ اس کی دو قسمیں ایک انجدان سفید سے حاصل ہوتی ہے اس میں خوشبو آتی اور رنگ سفید یا سرخی مائل ہوتا ہے۔ اس کو ہیرا ہینگ کہتے ہیں۔ طب میں اسے حلتیت طیب لکھتے ہیں۔ یہ قسم مادہ ہے اس کے درخت کا پھل پھول سفید ہوتا ہے اور درخت دو سے چار فٹ اونچا ہوتا ہے۔

دوسری قسم نہایت بدبودار اور بہت تیز ہے اسے طب کی کتب میں حلتیت منتن لکھتے ہیں یہ قسم نر ہے۔ ہندوستان میں اسے ہینگڑا کہتے ہیں اس کے درخت کا پھل سیاہ ہوتا ہے اس لیے انجدان سیاہ کہلاتا ہے۔

یہ کھانے میں استعمال نہیں ہوتی بلکہ دوا مستعمل ہے۔ یہ نہایت قوی اور گرم ہے اس کا پودا اکثر آبادی سے باہر ہوتا ہے بہترین ہینگ وہ ہے جو پانی میں گھولنے سے دودھ جیسی ہو جائے۔

مزاج

ہیرا ہینگ چوتھے درجے میں گرم اور پہلے درجے میں خشک ہے۔ بعض کے نزدیک تیسرے درجے میں گرم و خشک ہے اور ہینگڑا چوتھے درجہ کے اوّل میں گرم اور تیسرے درجے میں خشک ہے۔

فوائد

اس کو کھانے سے اعصابی اور دماغی امراض مثلاً صرع، فالج، لقوہ، رعشہ، خدر، نزلہ، اُمّ الصبیان و کزاز کو نفع ہوتا ہے۔ آنکھ، ناک، کان، منہ، حلق، حنجرہ، سینہ، پتہ، معدہ، کبد اور طحالی کے امراض کو نافع ہے شہد کے ساتھ آنکھ میں لگانے سے نگاہ تیز ہوتی ہے موتیا بند جالا اور ناخونہ ٹھیک ہوتے ہیں روغن زیتون میں پکا کر کان میں ٹپکانے سے درد کری، دوی و طنین کو آرام ملتا ہے زنگار اور پھٹکری کے ساتھ ناک کے زائد گوشت کو دور کرتی ہے دانتوں میں کیڑا لگ گیا ہو تو اس کے رکھنے سے درد رفع ہوتا ہے۔

انجیر اور زوفا کے ساتھ جوش کر کے اس جوشاندے سے کلی کرنا کیڑا لگے دانت کے

درد کو مفید ہے حلق کی جونک نکالنے کے لیے سرکے کے ساتھ غرغرہ کراتے ہیں ایک ماشہ ہینگ اور دو ماشہ نمک ایک سیر پانی میں جوش دیں جب آدھا رہ جائے تو چوتھیا کے مریض کو پلائیں دو دن تک پینے سے سخت سے سخت چوتھیا کا دورہ بند ہو جاتا ہے۔ مرض ہیضہ میں آنے والی ہچکیوں کو روکنے کے لیے دو گرین ہینگ آدھا گرین مشک کھانسی اور پسلی کے درد کو نافع ہے آواز کو صاف کرتی ہے حلق کی خشونت دور کرتی ہے مر اور کالی مرچ کے ساتھ کھانے سے مدر بول اور حیض کا کام کرتی ہے اس کے حمول اور بخور سے مردہ بچہ پیٹ سے خارج ہو جاتا ہے انجیر اور سرکے کے ساتھ داد پر لگانے سے دور کرتی ہے۔

بھوک بڑھاتی ہے کھانے کو ہضم کرتی ہے گرمی پیدا کرتی ہے روغن میں حل کر کے چوٹ اور بائی کے مقام پر ملنے سے آرام ہوتا ہے۔ اکثر زہروں کی تریاق ہے اس کو گھر میں رکھنے سے وبائے ہوائی سے حفاظت ہوتی ہے ہینگ دافع عفونت کا کام کرتی ہے زخموں کو سڑنے سے بچاتی ہے اور ہضم کے بگاڑ کو درست رکھتی ہے۔ ریاح توڑتی ہے لیکن اپنی رطوبت فضلیہ کے سبب نفاخ بھی ہے باہ کو بڑھاتی ہے سردی کے سبب استسقا ہو تو اسے دور کرنے کے لیے چنے کے برابر ہینگ روٹی کے نوالہ میں رکھ کر نگل لیں چند روز میں افاقہ ہو جاتا ہے۔ بواسیر کو دور کرتی ہے۔

غذا میں استعمال کرنے سے چہرے کا رنگ نکھرتا ہے اگر پاگل کتا یا بچھو یا ریتلا کاٹ لے تو روغن زیتون میں گھول کر لگائیں لہسن اور پکھان بید کے ساتھ بھی کتے کے کاٹے کو مفید ہے جس جگہ ہینگ رکھی ہو کیڑے مکوڑے پاس نہیں آتے۔ ویدوں کے نزدیک ہینگ گرم ہاضم مشتہی ملین شکم آتش ہاضمہ بڑھانے والی کیڑے مارنے والی اور صفرا بڑھانے والی ہے۔ پیٹ کا درد ہیضہ مروڑ اور تشنج کو دور کرتی ہے اس کے غذا میں برابر استعمال کرتے رہنے سے وبائی بخار سے نجات ملی رہتی ہے قوت باہ بڑھاتی ہے نیند لاتی ہے بچوں کی کھانسی اور ذات الصدر میں اس سے بڑا آرام ملتا ہے ہینگ اور گڑ کی گولی کھلانے سے نفخ شکم اور ضعف ہاضمہ درست ہوتے ہیں۔ ہینگ مقوی بھی ہے ارنڈ کے پتوں کے رس میں ہینگ ملا کر پینے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔

پیشانی پر اس کا ضماد کرنے سے آدھا سیسی کا درد دور ہوتا ہے۔ ناروزیادہ نکلتے ہوں تو ۵ رتی ہینگ پانی کے ساتھ لینے سے اس کا نکلنا بند ہو جاتا ہے افیون اور دوسرے زہروں کا اثر زائل کرنے کے لیے ہینگ سے قے کراتے ہیں ہینگ اور افیون کی گولی بنا کر خراب دانت کی کھوکھل میں بھرتے ہیں ہیضے کے شروع میں ہینگ کافور کالی مرچ اور افیم کی گولیاں بنا کے دیتے ہیں۔ لیکن جب ہیضے کے عوارض بڑھ جائیں تو بغیر افیون کے گولی دیتے ہیں بچہ ہونے کے بعد رحم میں جو خراب رطوبت رہ جاتی ہے اس کو نکالنے کے لیے سینکی ہوئی ہینگ، لہسن اور تاڑ کا گڑ ان تینوں کی گولی بنا کر صبح کے وقت چند روز دینے سے آرام مل جاتا ہے اس کو آنکھ میں لگانے سے دُھند اور جالا مٹتا ہے۔

اس کے کھانے سے بادی دور ہوتی ہے عرق بادیان میں تھوڑی سی ہینگ ملا کر بیہوشی کے مریض کے حلق میں ڈالنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ ہینگ گلے میں لٹکانے سے مرگی نہیں آتی۔ ہینگ کو سرکے میں پیس کر گرم کر کے لیپ کرنے سے گھانجی دور ہوتی ہے بچہ ہونے کے شروع میں تھوڑی تھوڑی ہینگ کھلانے سے بچہ آرام سے پیدا ہو جاتا ہے ایک ایک ماشہ ہینگ دو بار کھلانے سے افیون کا زہر اُتر جاتا ہے ہینگ آنکھ میں لگانے سے یرقانی زردی دور ہوتی ہے ہینگ اور ہڑتال کو کاغذی لیمو کے رس میں پیس کر لگانے سے بچھو کا زہر اُتر جاتا ہے ہینگ کو شہد میں ملا کر زیرے کی طرح چھوٹی سی گولی بنا کر عضو تناسل کے سوراخ میں رکھنے سے منی کا امساک ہوتا ہے۔

آگ سے جل جائے تو ہینگ کو پانی میں پیس کر لگاتے ہیں دو ماشہ ہینگ اور چار بادام کی مینگیں پیس کر پلانے سے ہچکی بند ہو جاتی ہے چھ تولہ موٹھ کے آٹے میں تھوڑی سی ہینگ ملا کر پلٹس بنا کر باندھنے سے نارو گل جاتا ہے ہینگڑے کا تیل بنا کر مالش کرنے سے تشنج ٹھیک ہو جاتا ہے کیونکہ ہینگڑا محرک ہے۔

کتابیات

ترجمہ کلیات قانون
ترجمہ قرابادین کبیر
مخزن الادویہ
القانون فی الطب
طبی مقالات
ذخیرہ خوارزم شاہی
خزینۃ الادویہ
بستان المفردات
مجربات عزیزی
ترجمہ سدیدی
محیط اعظم
ادویہ یونانیہ
علم العقاقیر (الحکیم کا خصوصی نمبر)
جامع المفردات
تذکرہ داؤد انطاکی

اسلام دشمن عناصر اپنی تمام توانائیوں کے باوجود آج تک چودہ سو سال قبل کہے گئے فرمانِ رسول ﷺ کے کسی ایک بھی گوشے کو آج کی جدید طب کے منافی ثابت نہیں کر سکے۔ عرب کے صحرا میں اللہ تعالیٰ کے پیارے نبی ﷺ نے جو کچھ فرمایا وہ آج بھی جدید ترین سائنس کیلئے مشعل راہ ہے۔

کیا صرف یہ پہلو آپ ﷺ کے سچے اور عظیم نبی ہونے کا ثبوت کافی نہیں....؟

طبِ نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اور جدید دور

حکیم و ڈاکٹر شہزادہ ایم اے بٹ

کے قلم سے.......... چھپ کر تیار ہے!!

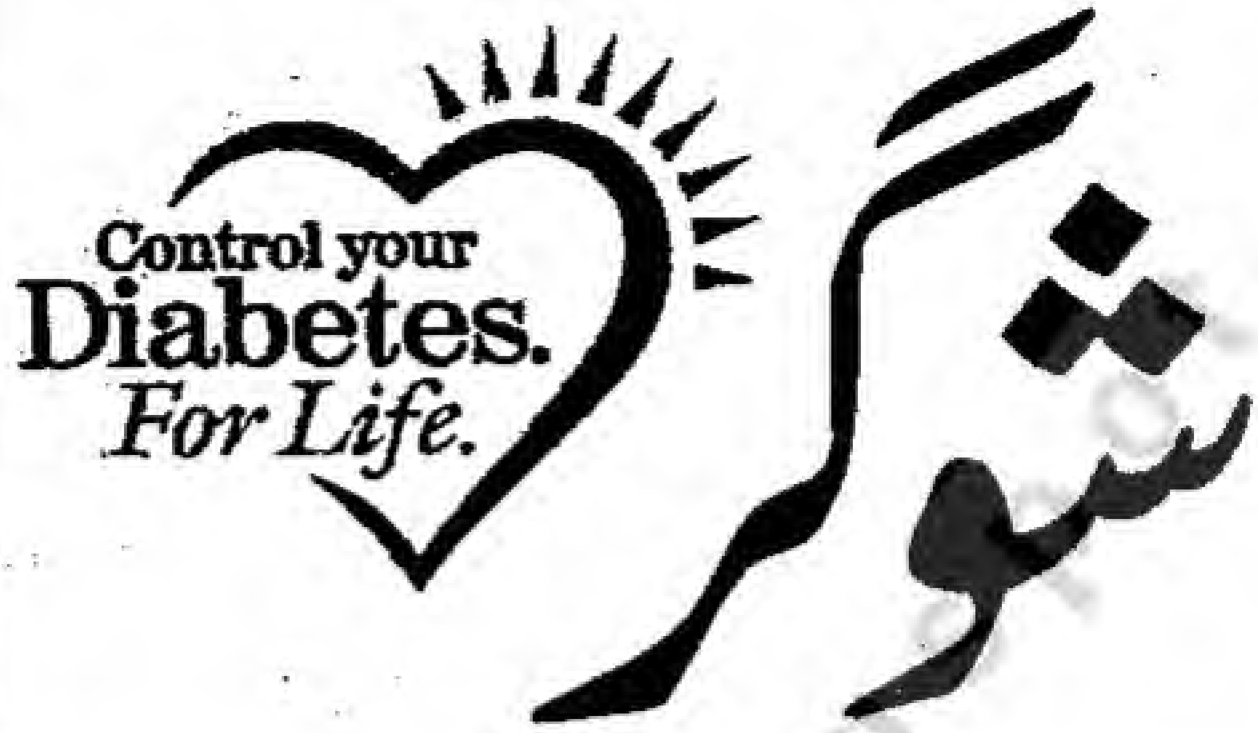
نفیس طباعت، اعلیٰ کاغذ، خوبصورت سرورق اور مضبوط بائنڈنگ

ناشران: بک کارنر شوروم بالمقابل اقبال لائبریری بک سٹریٹ جہلم پاکستان

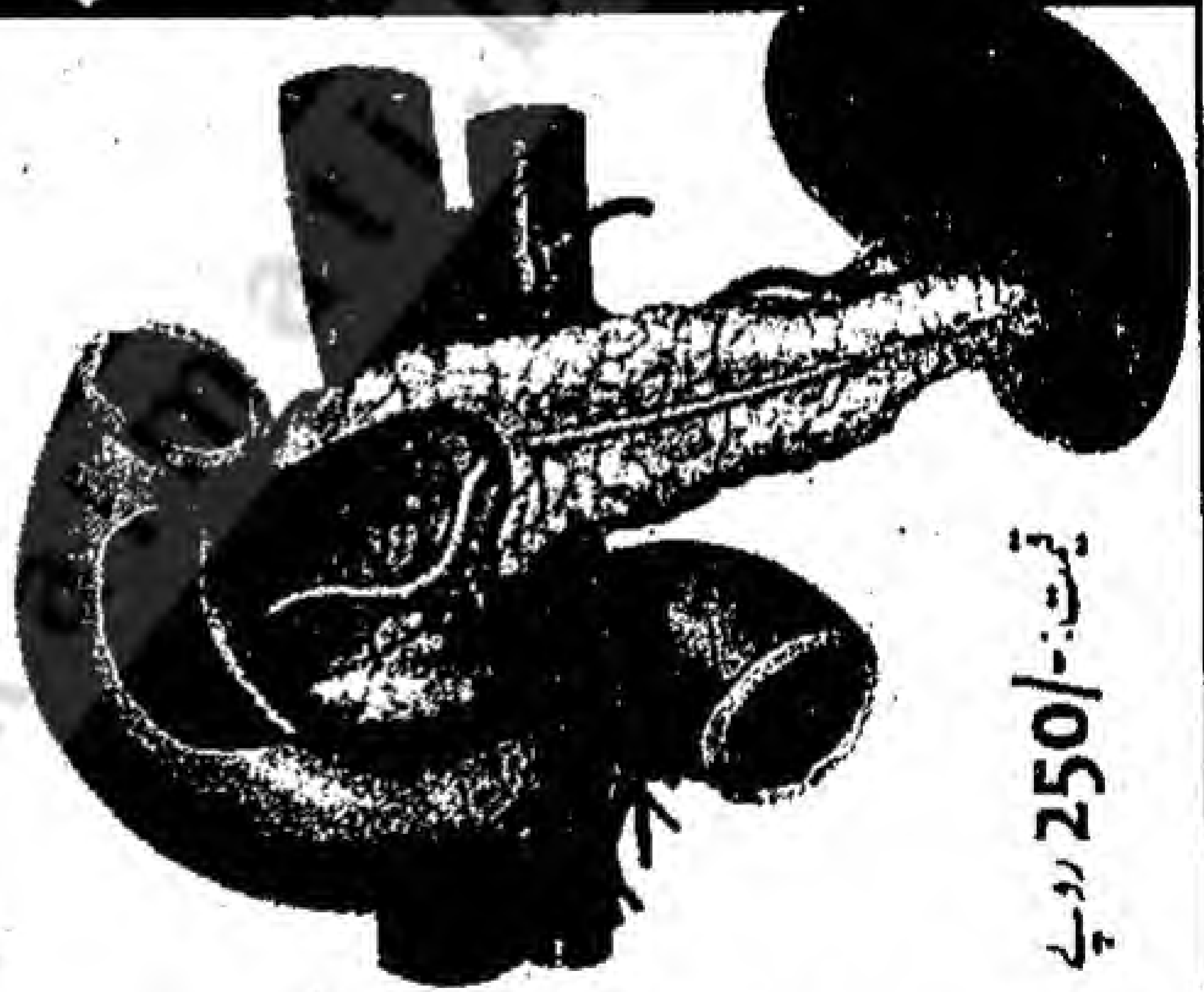
فون نمبر 621953 ,0544-614977 موبائل 0323-5777931

GET THE SUGAR OUT

ذیابیطس کا کامیاب علاج



✓ اپنا علاج خود کیجیے!



قیمت: -/250 روپے

ڈاکٹر شہزادہ ایم اے بٹ
(گولڈ میڈلسٹ)

ناشران
بک کارنر

شوروم: بالمقابل اقبال لائبریری بک سٹریٹ جہلم پاکستان
فون نمبر 0544-614977 موبائل 0323-5777931

پھلوں اور سبزیوں سے علاج

پروفیسر حکیم مرزا صفدر بیگ

انسان کی قدرتی غذا پھل اور سبزیاں ہیں اگر انسان ان کا استعمال درست طریقے سے اور متواتر، کرے تو وہ اپنی جسمانی مشینری کو درست حالت میں رکھ سکتا ہے۔ قابل طبیب بھی وہی ہوتا ہے جو علاج کا آغاز غذا سے کرتا ہے۔ زیر مطالعہ کتاب میں مصنف نے پھلوں اور سبزیوں کے خواص، ترتیب، انفعال، تاثیر کو جس طرح احسن انداز سے تحریر کیا ہے اس کیلئے بے شک وہ تحسین کے حقدار ہیں۔ کتاب انتہائی سہل الفاظ میں لکھی گئی ہے۔ اس کے علاوہ کتاب میں روز مرہ استعمال کے پھل اور سبزیوں کے خواص جس خوب صورت انداز میں پیش کیے گئے ہیں، ایک کم فہم انسان اسے پڑھ کر، سمجھ کر اور اس پر عمل کر کے انتہائی کم خرچ میں خود کو اور اپنے خاندان کو تندرست و توانا رکھ سکتا ہے۔

قیمت: -/250 روپے

ناشران

بک کارنر

شوروم: بالمقابل اقبال لائبریری بک سٹریٹ جہلم پاکستان

فون نمبر 0544-614977 موبائل 0323-5777931

پرنٹرز۔ پبلشرز۔ کمپوزرز۔ ڈیزائنرز۔ بک سیلرز۔ ہول سیلرز اینڈ لائبریری آرڈر سپلائیرز

Muslim Marriage Guide

تحفۂ شادی

ازدواجی خوشیاں دولہا دلہن کیلئے

شادی جیسے مقدس فریضہ کو ادا کرنے، اسے کامیاب بنانے اور شادی شدہ زندگی کے مسائل سے نبٹنے کیلئے ایک معاون، تحقیقی و مستند کتاب

تالیف

مرزا صفدر بیگ

ناشران

بک کارنر

شوروم: بالمقابل اقبال لائبریری بک سٹریٹ جہلم پاکستان

ٹیلیفون 0544-614977 موبائل 0323-5777931

پرنٹرز۔ پبلشرز۔ کمپوزرز۔ ڈیزائنرز۔ بک سیلرز۔ ہول سیلرز اینڈ لائبریری آرڈر سپلائرز

پتھروں سے علاج

پتھروں کے سحری و طبی خواص کا دلکش مجموعہ

سید ذیشان نظامی عفی عنہ

بُک کارنر

شوروم: بالمقابل اقبال لائبریری بک سٹریٹ جہلم پاکستان

فون نمبر 0544-614977 موبائل 0323-5777931

پرنٹرز۔ پبلشرز۔ کمپوزرز۔ ڈیزائنرز۔ بکس سیلرز۔ ہول سیلرز اینڈ لائبریری آرڈ رسپلائیرز

ENCYCLOPEDIA OF DREAM INTERPRETATION

خوابوں کی تعبیر

کا انسائیکلوپیڈیا

عام زندگی میں ہر انسان کو خوابوں سے واسطہ رہتا ہے جہاں انسان اچھا خواب دیکھ کر خوش ہوتا ہے وہیں برا خواب دیکھ کر پریشان بھی ہو جاتا ہے۔ خوابوں سے متعلق مناسب شرعی رہنمائی نہ ہونے کی وجہ سے بہت سارے لوگ فقط نیند میں نظر آنے والے واقعات پر کچھ غیر شرعی افعال سرانجام دینے لگتے ہیں۔ بہر حال شریعت مطہرہ نے اس سلسلہ میں بھی انسان کی کامل رہنمائی فرمائی ہے۔ زیر نظر مفید کتاب قارئین کی اسی راہنمائی کے لیے مرتب کی گئی ہے۔

سید ذیشان نظامی عفی عنہ



ناشران

بک کارنر

شوروم: بالمقابل اقبال لائبریری بک اسٹریٹ جہلم پاکستان

فون نمبر 0544-614977 موبائل 0323-5777931

پرنٹرز۔ پبلشرز۔ کمپوزرز۔ ڈیزائنرز۔ بک سیلرز۔ ہول سیلرز اینڈ لائبریری آرڈر سپلائیرز

Encyclopedia Of Numerology

علم الاعداد کا انسائیکلوپیڈیا

اُردو زبان میں اپنے موضوع پر سب سے بڑی کتاب

سید ذیشان نظامی

Price Rs.

600/-

ناشران

بُک کارنر

شوروم: بالمقابل اقبال لائبریری بک سٹریٹ جہلم پاکستان

دفتر 0544-614977 موبائل 0323-5777931

پرنٹرز۔ پبلشرز۔ کمپوزرز۔ ڈیزائنرز۔ بک سیلرز۔ ہول سیلرز اینڈ لائبریری آرڈر سپلائیرز

نا ممکن کو ممکن بنائیں!

رازِ حیات

انسانی شخصیت کی تعمیر اور نفسیاتی مسائل کے حل کے لیے روشن تحریریں

اگر آپ اس کتاب کو اطمینان اور احتیاط سے پڑھیں تو یہ آپ کی زندگی بدل سکتی ہے

مولانا وحید الدین خاں

ناشران

بک کارنر

شوروم: بالمقابل اقبال لائبریری بک سٹریٹ جہلم پاکستان

فون نمبر 0544-614977 موبائل 0323-5777931

پرنٹرز۔ پبلشرز۔ کمپوزرز۔ ڈیزائنرز۔ بک سیلرز۔ ہول سیلرز اینڈ لائبریری آرڈر سپلائیرز

اسماءُ الحسنیٰ

سے مشکلاتُ کا حل

علم الاعداد کی روشنی میں

اللہ ربّ العزت کے پاک اور پیارے ناموں
سے دینی و دُنیاوی پریشانیوں کا روحانی حل
مع
اسم اعظم کے معنی و تشریح، فضائل اور مجرب وظائف

تالیف
پرویز دیوان

مترجم
محمد اطہر

بُک کارنر
شوروم: بالمقابل اقبال لائبریری بک سٹریٹ جہلم پاکستان
فون نمبر 0544-614977 موبائل 0323-5777931
پرنٹرز - پبلشرز - کمپوزرز - ڈیزائنرز - بکس سیلرز - ہول سیلرز اینڈ لائبریری آرڈر سپلائرز

100 Greatest Science Discoveries

100

عظیم سائنسی دریافتیں

"پاکستان میں بالعموم اور اُردو زبان میں بالخصوص، معیاری سائنسی مضامین لکھنے اور درست و رواں تلخیص و ترجمہ کرنے والے افراد کی قلت جتنی شدید ہے، اسے "قحط الرجال" کے سوا کچھ اور نہیں کہا جاسکتا۔ ان حالات میں ملک محمد شاہد اقبال جیسے افراد کا ہمارے درمیان موجود ہونا ایک نعمت سے کم نہیں۔ اپنے تجربے کی روشنی میں کہوں تو میں نے سائنس کے ایسے بہت سے "جغادریوں" کو اپنی آنکھوں سے دیکھا ہے جو لمبے لمبے تحقیقی مقالہ جات تو لکھ مارتے ہیں لیکن جب معاملہ عوام کے لئے مؤثر سائنسی ابلاغ کا آتا ہے تو ان سے بڑا اناڑی کوئی اور نظر نہیں آتا۔ اس تناظر میں دیکھا اور پرکھا جائے تو شاگردِ عزیز، ملک محمد شاہد اقبال اُن دانشوروں سے کہیں بہتر ہیں جو اُردو زبان میں علوم کے فروغ کی دُہائی دیتے ہیں لیکن عملاً پھلی پھوڑ کر نہیں دیتے۔ انہوں ماشاءاللہ جس خوبی، درستگی، سلاست اور سہولت سے "عوامی اُردو" میں سائنس کا ابلاغ کرتے ہیں، وہ اس بات کا منہ بولتا ثبوت ہے کہ سائنس کا مؤثر ابلاغ کرنے کے لئے محنت اور محبت سے بڑھ کر کچھ نہیں۔ میں اُمید کرتا ہوں کہ شاہد میاں کی یہ کتاب "100 عظیم سائنسی دریافتیں" سائنس کے طالبعلموں کے ساتھ ساتھ نئے لکھنے والوں کے لیے بھی ایک مفید اور رہنما کتاب ثابت ہوگی۔"

علیم احمد (مدیر اعلیٰ، ماہنامہ "گلوبل سائنس" کراچی)

مصنف:

ملک محمد شاہد اقبال

اعزازی مدیر، شعبہ خبر۔ ماہنامہ "گلوبل سائنس" (کراچی)

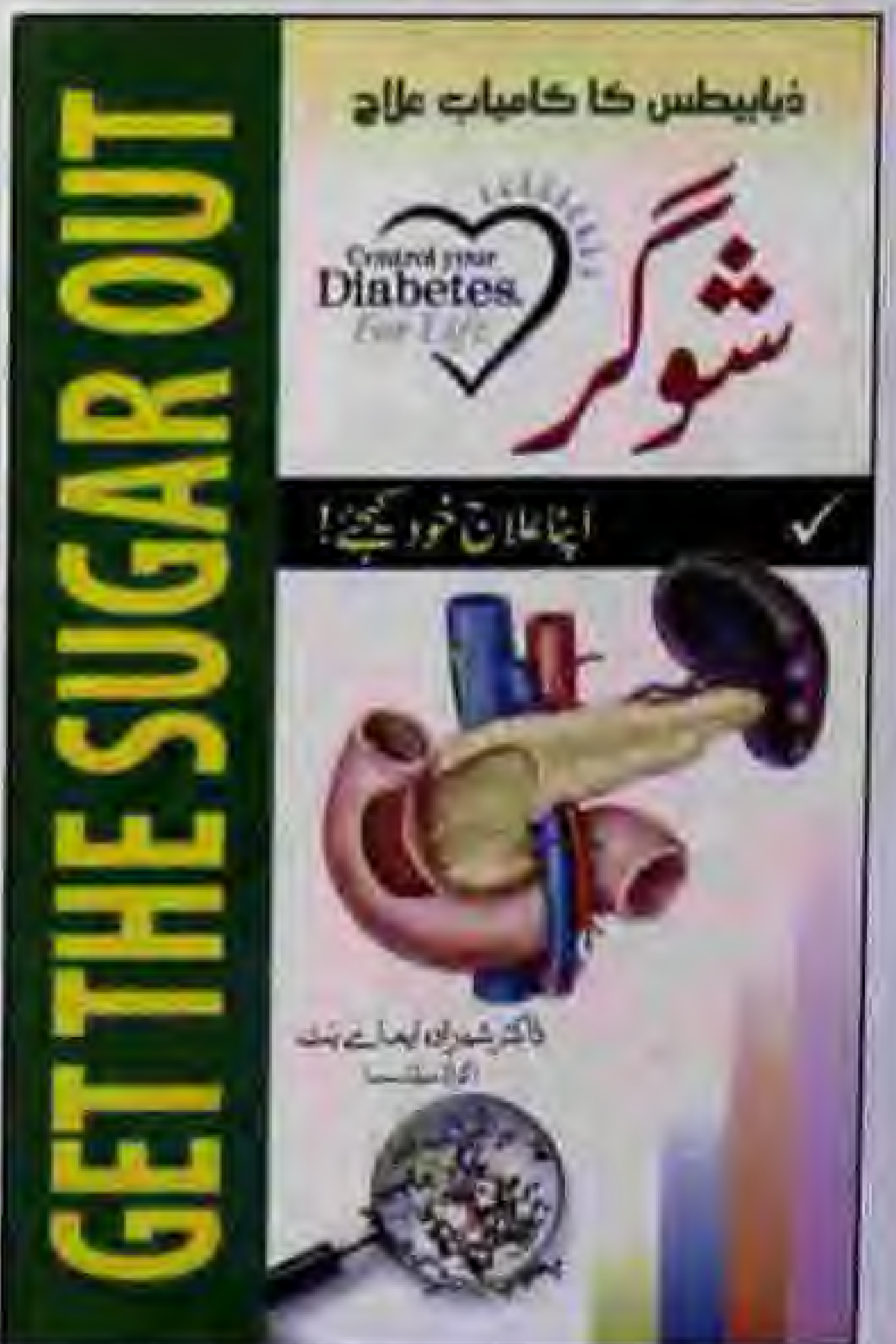
اعزازی قلمی معاون۔ سہ ماہی "اردو سائنس میگزین" (لاہور)

ناشران: بک کارنر شوروم بالمقابل اقبال لائبریری بک سٹریٹ جہلم پاکستان









Title Design by: Abu Imama